



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Relación de mindfulness y ansiedad en profesores de la Institución  
Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

Licenciado en Psicología

**AUTORES:**

Cotrina Díaz, Anlly Kitty Mishel (ORCID: 0000-0002-7249-2273)

Torres Arana, Juan Diego (ORCID: 0000-0002-6097-2624)

**ASESORA:**

Mtra. Saavedra Meléndez, Janina (ORCID: 0000-0002-7571-7271)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Desarrollo Organizacional

TARAPOTO - PERÚ

2020

## **Dedicatoria**

A mis padres Jaime y Guadalupe por creer en mí, apoyarme en todo momento para realizar la tesis y en mi meta de ser psicólogo. A mi asesora de tesis por entenderme y brindarme sus consejos para una buena elaboración de tesis. A mi hermana y toda mi familia que me apoyaron incondicionalmente durante mi desarrollo personal.

**Juan Diego**

A mis padres, porque están siempre brindándome su apoyo y consejos para ser de mí una mejor persona, a mis maestros, quienes me guiaron en este gran proyecto, a todos los que me apoyaron para escribir y concluir esta tesis, con su apoyo incondicional.

**Anlly Kitty Mishel**

## **Agradecimiento**

A mis padres, a mi hermana, a toda mi familia que me apoyaron y brindaron sus consejos para levantarme en los momentos más difíciles, a mi asesora por entenderme y brindarme su consejo para mi crecimiento profesional, a la directora y a todos los profesores de la I.E. Tarapoto por permitirme realizar hacer esta tesis.

### **Juan Diego**

A mi familia por el apoyo incondicional que me brindaron para seguir creciendo en cada paso que doy, a mis padres, quienes están en todo momento a mi lado, acompañándome en mis procesos personales y profesionales. A las autoridades y a los docentes de la I.E. Tarapoto, por su participación, por la confianza y por su buena disposición en el desarrollo de este trabajo.

### **Anlly Kitty Mishel**

## Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenidos .....	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen .....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III.METODOLOGÍA .....	13
3.1. Tipo y diseño de Investigación.....	13
3.2. Variables y Operacionalización .....	13
3.3. Población, muestra y muestreo.....	13
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	14
3.5. Procedimientos: .....	15
3.6. Método de análisis de datos: .....	16
3.7. Aspectos éticos:.....	16
IV.RESULTADOS .....	17
V.DISCUSIÓN.....	21
VI.CONCLUSIONES .....	25
VII.RECOMENDACIONES.....	26
REFERENCIAS: .....	27
ANEXOS:.....	30

## Índice de tablas

Tabla 1. Estadísticas de Confiabilidad .....	17
Tabla 2. Estadísticas de confiabilidad .....	17
Tabla 3. Prueba de normalidad de Shapiro Wilk en las variables .....	17
Tabla 4. Correlación entre Mindfulness y Ansiedad .....	18
Tabla 5. Correlación entre Mindfulness y las dimensiones de Ansiedad, Ansiedad Rasgo .....	18
Tabla 6. Correlación entre Mindfulness y las dimensiones de Ansiedad, Ansiedad Estado .....	19
Tabla 7. Niveles de Mindfulness en la muestra de profesores.....	19
Tabla 8. Niveles de Ansiedad en la muestra en profesores.....	20
Tabla 9. Matriz operacional de Mindfulness .....	31
Tabla 10. Matriz operacional de Ansiedad .....	32
Tabla 12. Tabla de juicio de expertos del instrumento de la variable mindfulness	49
Tabla 12. Tabla de juicio de expertos del instrumento de la variable ansiedad ....	55
Tabla 13. Estadísticas de fiabilidad .....	56
Tabla 14. Estadísticas de total de elemento .....	56
Tabla 15. Estadísticas de fiabilidad .....	57
Tabla 16. Estadísticas de total de elemento .....	58
Tabla 17. Matriz de consistencia .....	59

## Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo determinar la relación de mindfulness y ansiedad en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto 2020. La investigación es de tipo correlacional y el diseño es no experimental trasversal. En esta investigación se aplicó el instrumento para la variable ansiedad el STAI, cuestionario de ansiedad, estado – rasgo de Spielberger (1970) y para la variable mindfulness se utilizó el FFMQ, cuestionario de las 5 facetas de mindfulness de Baer (2006). La población estuvo integrada por 50 profesores de inicial, primaria y secundaria, sin embargo, la muestra estuvo conformado por 30 profesores de ámbito primario y secundario. Como resultado de la investigación por medio de RHO Spearman se obtuvo el valor de 0,605 ( $p < 0,05$ ), es decir, existe una correlación entre moderada y fuerte sobre las variables de estudio. Por tanto, a mayor mindfulness menor será el grado de ansiedad en profesores de la I.E. Tarapoto.

Palabras claves: Mindfulness, ansiedad, Spielberger, Baer.

## **Abstract**

The purpose of this study aimed to determine the relationship between mindfulness and anxiety in teachers of Tarapoto Educational Institution, in Tarapoto 2020. The research is correlational and the design is non-experimental transversal. In this investigation, the instrument for the anxiety variable was applied: the STAI, anxiety questionnaire, Spielberger's trait-state (1970). This instrument consists of two dimensions and the FFMQ was used for the mindfulness variable, a questionnaire of the 5 facets of mindfulness, for Baer (2006). This instrument has 5 dimensions. The population was made up of 50 initial, primary and secondary teachers. However, the sample consisted of 30 primary and secondary teachers. As a result of the investigation by means of RHO Spearman, the value was 0.605 ( $p < 0.05$ ). That is, there is a correlation between moderate and strong on the study variables. Therefore, the greater the mindfulness, the lower the degree of anxiety in I.E. Tarapoto teachers.

Keywords: Mindfulness, anxiety, Spielberger, Baer

## I. INTRODUCCIÓN

El mundo actual está sujeto a muchas variaciones y cada vez son más acelerados por lo que el individuo está condicionado a ajustarse a este rito, ya que de ello depende su supervivencia, sin embargo, las personas al intentar adaptarse a esta condición, como consecuencia sufren estados ansiosos lo cual afecta a su salud, tanto física como mental. Por lo tanto, los estudios y análisis con relación a la incidencia de los trastornos de ansiedad son fundamentales, ya que estos indicadores nos ayudaran a identificar la emergencia y de esta forma establecer programas de prevención e intervención.

El número de individuos a nivel mundial con ansiedad o depresión ascendió un 50%, de 420 millones a 610 millones entre los años 1995 y 2017. (Organización Mundial de la Salud, 2016, p.14). Aproximadamente se encuentra afectado el 10% de la población mundial, y el 30% de enfermedades no mortales lo representan los trastornos mentales. Es evidentes gran parte porcentaje de la población se encuentra afectado con este mal, lo cual se hacen necesarias extender las opciones terapéuticas. En Brasil el 5,8% de personas padece ansiedad, continuando por Cuba 5,5%, Paraguay con 5,2%. Así mismo en Chile y Uruguay tienen un 5%, mientras que el Perú 4,8% (OMS, 2016, p.16).

En cuanto a Perú, se ve reflejado en una investigación realizada que el 7% de la población padece ansiedad general, con zonas de mayor prevalencia como Lima Metropolitana. Los estudios realizados por la UNESCO para américa latina, muestra que la ansiedad y el estrés es la resaltante concentración de salud mental; señala que, de 100 docentes integrante de la investigación en los 6 países, entre 28 y 29 indican que alteraciones de la salud mental. Estos datos nos indican que el estado de salud mental debe ser intervenido con urgencia, ya que de ello depende el resultado de su trabajo, por lo que niños, niña y adolecentes se verán afectados por una enseñanza ineficiente, ya que según (Spielberger, 1990, p.76) la ansiedad patológica afecta a nivel emocional, fisiológico y conductual, que lleva a una



falta de motivación, generando desarreglo en su ocupación, de esta manera disminuyendo en su competencia de concentración.(Ministerio de Educación, 2006, p.24).

Así mismo, los profesores tienen que mucha carga laboral ya que no solo cumplen con las exigencias directivas, administrativas y educativas, sino que son exigidos a participar que una variedad de actividades que no están relacionados con la enseñanza, como lidiar con los; problemas de conductas y desinterés de parte de los alumnos, además de padres no muy involucrados con el aprendizaje de sus hijos (Naisa, 2016, p.4). Sumando a todo ello, es más que evidente el olvido por parte del estado a esta población, ya que un informe de parte del PBI es designado para el área de educación, pero sin embargo las exigencias por esta parte hacia los docentes son muchas, como lo mencionamos anteriormente.

En la Institución Educativa Tarapoto, los profesores actualmente están adaptándose a una enseñanza virtual, a causa de la emergencia sanitaria que se vive actualmente, esto hace que aun estén aprendiendo a un nuevo ritmo de enseñanza para los alumnos, sin embargo, este proceso de adaptación les tomo por sorpresas generando en ellos un estrés y ansiedad al momento de hacer sus clases y cumplir con las metas que la escuela les pide.

Con esta tesis pretendemos ayudar y encontrar una relación positiva entre mindfulness y ansiedad.

Es por ello por lo que se formuló el siguiente problema general: ¿Cuál es la relación de mindfulness y ansiedad en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020? del mismo modo, se formularon los siguientes problemas específicos: ¿Cuál es la relación de mindfulness y la dimensión ansiedad rasgo en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020? Y ¿Cuál es la relación entre mindfulness y la dimensión

ansiedad estado en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020?

La justificación de la presente investigación plantea una relación de las variables en estudio en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020. A nivel teórico nos permite explorar la relación entre las variables que producirá en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020, así mismo se basó autores especializados en las variables. A nivel práctico, el estudio fue trascendental, porque ayudará a futuras investigaciones relacionadas al trabajo de investigación. A nivel metodológico nos ayudara a utilizar los instrumentos STAI Y FFMQ para posteriores investigaciones. Finalmente, a nivel social, ya que con los resultados obtenidos se dará a conocer con mayor objetividad la relación de las variables y favorecerá a los profesores para que puedan practicar el mindfulness de manera constante y puedan mejorar su ansiedad.

También están los objetivos, tenemos el general que es determinar la relación de mindfulness y ansiedad en profesores de la Institución Educativa Tarapoto, Tarapoto 2020, y los específicos que son: Determinar la relación entre mindfulness y ansiedad rasgo; determinar la relación entre mindfulness y ansiedad estado. En cuanto a la Hipótesis, son: Existe relación significativa entre mindfulness y ansiedad en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020; así mismo los específicos son: Existe relación significativa entre mindfulness y ansiedad-rasgo en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020; Existe relación significativa entre mindfulness y ansiedad-estado en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020.

## II. MARCO TEÓRICO

A continuación, se presentará los antecedentes de esta investigación.

A nivel internacional, en una investigación en Chile, en donde las variables de mindfulness y parentales de madres que no practican la meditación, tuvo como objetivo analizar su relación entre ambas, según Corthorn C; Milicic N. (2015) donde aplicaron el instrumento Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) a una población de 62 madres de niños de preescolar, cuyo diseño de investigación fue no experimental, tipo correlacional transversal, en donde llegaron a concluir que si existe correlación significativa ( $R:0.69$ ,  $p:0.00$ ), y una correlación negativa significativa entre mindfulness y el estrés de los padres ( $R:0.44$ ,  $p:0.01$ ) según RHO de Spearman.

En otra investigación en Chile, con las variables mindfulness y autocompasión, tuvo como objetivo analizar la relación entre ambas, según Salech G. (2013) donde aplicaron el instrumento Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) a una población de 268 estudiantes universitarios, cuyo diseño de investigación fue no experimental, tipo correlacional transversal, llegaron a la conclusión que existe correlación alta ( $r = .607$ ;  $p < 0.01$ ) y correlaciones significativas entre las sub-escalas de cada instrumento ( $p < 0.01$ ) según RHO de Spearman. De modo similar en una investigación con las variables mindfulness, autocompasión y estrés, tuvo como objetivo conocer la relación de estrés con el nivel de mindfulness disposicional, según Morón D. (2015), se aplicó el instrumento Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) a una población de 250 docentes, cuyo tipo de estudio fue descriptivo y correlacional, llegaron a la conclusión de una relación positiva y significativa entre mindfulness y la del logro personal  $0,323$  ( $p < 0,01$ ) usando el alfa de Cronbach y el Pearson.

En otra investigación en Brasil, donde las variables fueron ansiedad estado y ansiedad rasgo, tuvo como objetivo investigar la correlación entre rasgo y ansiedad del estado, según Leal P; Goes T; Da Silva L; Teixeira-Silva F (2017), se aplicó el instrumento ansiedad rasgo estado (STAI) a una

población de 75 voluntarios varones, la investigación fue tipo básica con diseño no experimental de nivel correlacional, llegaron a la conclusión que ansiedad rasgo se correlaciona positivamente con la ansiedad del estado en circunstancias de amenaza interpersonal, pero no de amenaza física ( $r = 0.50$ ,  $p = 0.005$ ), usando el alfa de Cronbach y el producto de Spearman. Finalmente, en otro estudio en Irán, donde las variables fueron religiosidad y ansiedad, cuyo objetivo fue valorar la relación entre las creencias religiosas y la ansiedad preoperatoria de los pacientes según Kalkhoran M; Karimollahi M. (2007), se utilizó el instrumento ansiedad rasgo estado (STAI) a una población de 150 pacientes. La investigación fue tipo básica, diseño no experimental de nivel correlacionar, llegaron a la conclusión que existe relación significativa inversa entre la religiosidad y la intensidad de la ansiedad ( $r = -0.05$ ), usando el alfa de Cronbach y el producto de Spearman

A nivel nacional, en una investigación en Perú con las variables mindfulness y ansiedad, el objetivo fue examinar la relación entre ellas, según Badaracco P. (2017), se utilizaron los cuestionarios de las Cinco Facetas del Mindfulness y el IDARE a una población de 102 estudiantes universitarios. La investigación fue tipo básica, diseño no experimental de nivel correlacional, se concluyó que existen correlaciones inversas significativas mindfulness y la ansiedad, tanto rasgo como estado siendo una correlación moderada con un coeficiente estadístico es de (-.53) en ansiedad estado y (-.64) en ansiedad rasgo.

Continuando con otra investigación en Perú, con las variables mindfulness y calidad de sueño, cuyo objetivo fue determinar su relación entre ellas según Succar N. (2014), se utilizaron los cuestionarios de las Cinco Facetas del Mindfulness (FFMQ) y ansiedad estado-rasgo (IDARE) a una población de 123 estudiantes universitarios. El estudio fue de tipo básica, diseño no experimental de nivel correlacional, se concluyó que no se encontró una relación con las facetas observar y ausencia de reactividad (0.35) y (0.76) según el alfa de Cronbach. En cuanto a otra investigación en Perú, donde las variables fueron ansiedad y afrontamiento, con el objetivo de analizar la

relación entre ellas según Delgado B. (2019) se utilizaron los instrumentos Inventario de ansiedad: rasgo – estado. (IDARE) a una población de 646 de estudiantes universitarios. Es estudio fue tipo básica, diseño no experimental de nivel correlacionar, tuvo como conclusión que existe correlación no significativa entre ansiedad estado y los estilos de afrontamiento con un coeficiente estadístico de Rho Spearman (-.035).

Por otra parte, en una investigación en Perú, con variables bienestar psicológico y ansiedad cuyo objetivo fue analizar la relación entre ellas, según Gutiérrez A. (2017). Estudio de tipo básica, diseño no experimental de nivel correlacionar. Se utilizó el cuestionario de Inventario de ansiedad: rasgo – estado. (IDARE) en una población de 161 estudiantes universitarios. Se llegó a la conclusión que existe correlación moderada entre el bienestar psicológico y ansiedad con un coeficiente estadístico de Rho Spearman (-,306). Para finalizar, en un estudio en Perú, donde las variables fueron creencias irracionales y ansiedad, cuyo objetivo fue abalizar la relación entre ellas, según Velasquez J. (2002). Estudio tipo básica, diseño no experimental de nivel correlacionar. Se utilizó el cuestionario de Inventario de ansiedad: rasgo – estado. (IDARE) en una la población de 688 estudiantes universitarios. Se tuvo como conclusión que la Ansiedad Estado – Rasgo y las Creencias Irracionales, están correlacionadas significativamente con un coeficiente estadístico de Pearson en Estado (.101) y Rasgo (.000)

Luego de haber mencionado los estudios previos, se explicará las variables y su fundamento, en este caso, primero con el **mindfulness**, la cual traducida significa atención plena, como conciencia centrada en la cual nuestras sensaciones y pensamientos es aceptado como es (Shapiro y Schartz, 1999, p.58) sin enjuiciar a la experiencia que se extiende momento a momento. Se dice que esta práctica apareció los años 70 en la psicología, a través de la meditación budista. Kabat-Zinn quien empujo el uso de mindfulness como estrategia de procedimiento como terapia para los trastornos psicofisiológicos y psicosomáticos, creo el centro Mindfulness en

la facultad de medicina para ocuparse en los casos que no respondían a tratamiento de médicos tradicionales, desde aquel momento el centro sigue aplicando la estrategia (Kabat-Zinn, 1979, p.57). Mindfulness consiste en sacudir de la vida en piloto automático siendo perceptivo a las novedades de las experiencias diarias, permite reflexionar y estimular a la mente para tomar decisiones, facilitando el cambio (Siegel, 2013, p.28).

En cuanto a mindfulness como proceso psicológico. Buda que vivió hace más de 2.500 años, dio origen al budismo y Mindfulness toma gran parte de su filosofía como referencia. Actualmente, Mindfulness se ha entendido como una capacidad psicológica que consta de dos componentes fundamentales: el primero se refiere a la regulación de la atención para mantenerla enfocada en la experiencia inmediata y, el segundo menciona en una orientación y actitud de apertura curiosidad, y aceptación hacia esa experiencia, independientemente de que tenga una valencia positiva o negativa (Simon, 2012, p.54).

El uso terapéutico de Mindfulness para mejorar la ansiedad como trastorno, la meta no es necesariamente reducir los síntomas de la ansiedad, sino cambiar la manera en el en el cual los pacientes responden a dichos síntomas, ayudándoles a fabricar una vida que valga la pena a pesar de su experiencia de ansiedad (Simon, 2012, p.85). De esta manera la reducción de la ansiedad sería un efecto secundario al tratamiento. Sin embargo, esto puede pretender una modificación del criterio por parte del psicoterapeuta ya que en el área clínica se trabaja alrededor de estos síntomas.

Mindfulness como forma de meditación: Una de la disciplina psicológica más utilizada, más investigada y duradera es la meditación (Cayon,2012, p.102). En los últimos 30 años la práctica de la meditación en las investigaciones clínicas ha aumentado de manera espectacular, especialmente en forma de mindfulness. Expone de la existencia de más de 240 clínicas y hospitales en todo el mundo en los que se imparte cursos de reducción del estrés basados en mindfulness desde 1997 (Kabat-Zinn,

Salmon y Santorelli, 1997, p.7). Cifra que ha aumentado significativamente al día de hoy. Y lo seguirá haciendo dado al resultado positivo que se relacionan a su práctica.

El mindfulness consiste en una cualidad de atención que es segura, benévola, generosa y ecuánime al mismo tiempo. Se trata de ser consciente, una actitud mental hacia la experiencia, y un modo de conciencia que, aunque parezca una paradoja es íntimamente cercano y objetivamente distante (Olendzki, 2008, p.86). Mindfulness en relación a rasgo y estado, en este punto hay cierta discusión que implica la definición del mindfulness (Gil, 2016, p.34). Algunos autores definen al mindfulness como un rasgo, mas no como un estado. Mindfulness como rasgo, hace referencia a un grupo de disposiciones y tendencias que se relacionan con la permeancia de una persona que en su vida diaria esta consiente mindful (Bear, 2016, p.24). Mindfulness como rasgo disposiciones, ya que es esencial que la persona permanezca en atención plena en lo general, ósea en un estado de reconocimiento en el aquí y ahora (Ryn y Brow, 1978, p.102).

La definición de atención plena como estado o rasgo es una clave para diferenciar a personas que tiene una respuesta más adaptativa ya que prestan atención a sus estados emocionales así ganando una mayor nitidez sobre ellos (Hernández y Blanca, 2009, p.35). Resalta el valor de la correlación de la dimensión de mindfulness como rasgo ya que según los hallazgos en las investigaciones las dificultades en las variables de salud mental los procesos de regulación emocional y bienestar psicológico pueden dar lugar a desarrollar las enfermedades mentales (Hernández, 2015, p.67). Mindfulness como estado, mindfulness como una cualidad de tipo estado que tiene lugar cuando la atención se dirige intencionalmente a sensaciones, pensamientos y emociones, con una postura de observación, apertura y aceptación (Bishop, 2004, p.65).

Mindfulness como constructo teórico aún no está definido con un autor que hable con bases científicas. Sin embargo, a partir de resultados de los programas basados en esta disciplina estos autores formaron dimensiones que son necesarios el desarrollo de la atención plena, ahora veremos a algunos autores que hablan sobre el mindfulness y su constructo teórico: Al igual que las representaciones sociales, aún se están creando teorías asociadas a este tema en específico, sin embargo, a esta teoría le siguen factores para ser válido, tales como una epistemología, un método y un objeto de estudio, así como una gran cantidad de lugares para su elaboración, si en este siglo XXI indujeron un nuevo contexto sociocultural en el que las representaciones cognitivas, mindfulness, la auto aplicación y la autosatisfacción la técnica nos pudieran permitir “está en el aquí y ahora” del momento presente, prestante mucha atención a las sensaciones cognitivas y corporales y superado la clásica de “mente y cuerpo” (Moñivas, 1993, p.73).

Para finalizar, en sus investigaciones afirma que las dimensiones de la atención plena son cinco, descritas de la siguiente manera: Descripción relacionada con nombrar y describir las experiencias observadas con palabras, pero sin decretar un juicio ni un análisis conceptual sobre ellas Observación, esta dimensión incluye, notar o atender a las experiencias internas y externas, como sensaciones corporales, cogniciones, emociones, visiones, sonidos, y olores. Ausencia de Juicio, se define como rechazo hacia dar valoraciones de los eventos que ocurren en el presente, de manera que aquellas tienen que ser aceptadas en la conciencia, sin evitarlas, transformarlas o evadirlas. Actuar con Conciencia, se entiende como mantener la atención sostenida de forma consciente acción del instante; lo contrario a esto es la acción mecánica (comúnmente conocido como “piloto automático”), donde la vigilia de centra en un momento distinto a la que se está realizando. Ausencia de Reactividad, indica la tendencia a aceptar que las emociones y sentimientos transcurran sin dejarse angustiar por ellos (Baer, 2008, p.65).



En cuanto a la ansiedad, los términos de ansiedad se fueron modificando y ajustándose a diferentes perspectivas de cada autor. **La ansiedad** es la forma de respuesta automática de un determinado organismo tras la exposición de una circunstancia amenazante (Wolpe, 1981, p.86). La percepción de falta de control e impredecibilidad con características de la ansiedad, por lo que se define como una emoción orientada hacia el futuro (Barlow, 2002, p.108). Del mismo modo nos dice (Spielberger, 1980, p.56) que la ansiedad involucra sensaciones subjetivas tales como: la tensión, el temor, el nerviosismo y la preocupación, de manera que el sujeto hace una evaluación subjetiva del medio, percibiéndolo como perjudicial o excesivo para sus herramientas de afronte que pone en peligro su bienestar. (Lazarus, 1976, p.67). De la misma manera (Beck, 1985, p.36) expone que la ansiedad patológica existe una falla a nivel perceptual en el individuo, basadas en falsas premisas. En esta definición de autores expertos en el tema sobre la ansiedad, que puede observar que existe un factor en común el cual es; la percepción errónea de los hechos. De manera que, la ansiedad puede ser una reacción emotiva o una acumulación de respuestas, constituidas por aspectos cognitivos displacenteros, aspectos físicos y motores reproducidos por conductas poco ajustadas y desadaptativas.

Dentro de las teorías de la ansiedad se encuentra la teoría del aprendizaje que por mucho tiempo los psicólogos experimentales apoyándose en las teorías de aprendizaje (clásico, operante, vicario) han argumentado que la adquisición de un miedo puede ser obtenida por medio de un proceso de aprendizaje asociativo. Por otro lado, se encuentra la teoría del procesamiento emocional, la cual inició como una teoría para exponer la psicopatología y el tratamiento de los trastornos ansiosos y se plantea reunir los avances en investigación experimental con probables aplicaciones clínicas. Influenciados por la teoría asociativa del miedo de Lang, Foa y Kozak comprenden el miedo como una organización que contiene información acerca de respuestas y situaciones que conforman dicha

estructura e información acerca de las respuestas verbales, conductuales y fisiológicas (Kozark, 1986, p.104).

En cuanto a la teoría del desarrollo de información postulada señala que; la información se analiza generalmente en términos de esquemas cognitivos, es decir, cómo se cifra, estructura, copia y se recupera la información en la memoria. El individuo desarrolla esquemas cognitivos o mapas genéricos para ayudarse en este proceso (Resick y Schicke, 1993, p.74).

En cuanto al rasgo de ansiedad, existe una gran diversidad interindividual, debido al predominio de factores biológicos como aprendidos; así pues, que para algunos las circunstancias aversivas no le confieren un valor de importancia, para algunos sujetos es totalmente lo contrario, es decir, interpretan una variedad de eventos como peligrosos. Por otra parte, la ansiedad como estado sus variables en cuanto a duración e intensidad son transitorias, así como la fase emocional, esta experiencia es tomada por la persona como patológica en un momento particular, particularmente por una estimulación motora y autonómica y por una interpretación consciente de la rigidez subjetiva (Tobal, 1997, p.23).

En cuanto mindfulness en relación con la ansiedad; se experimenta ansiedad cuando se anticipa una situación potencialmente amenazante, lo cual genera sentimientos de vulnerabilidad, desarrollando preocupaciones con posibles resultados negativos así desencadenando en nerviosismo o una postura rígida. Pero estas respuestas pueden ser también útiles: a veces pueden resolver a hacer planes ante dificultades potenciales y a considerar la mejor manera de minimizar un posible daño o pérdida. No obstante, cuando la aprensión ansiosa o la preocupación se convierten en un hábito persistente, se puede perder contacto con el momento presente, pues una constante preparación para amenazas futuras podría erosionar la calidad de vida. Así mismo, aunque el miedo y la ansiedad son una respuesta natural, algo inevitable en la vida, los mensajes que se envían se

pueden confundir: sentimientos de querer escapar del peligro cuando no se halla presente ninguna amenaza. Así, no es de extrañar que responder a menudo al miedo y a la ansiedad con enjuiciamiento y crítica, y ver los pensamientos y emociones como signos de debilidad o como defectos que impedirán llevar.

### III.METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de Investigación

**Tipo de investigación:** Corresponde a un tipo de investigación Básica, esta investigación se da cuando hay una descripción, explicación o predicción (Alvitrez, 2000, p.14).

#### **Diseño de investigación**

Diseño no experimental: transversal correlacional. En este tipo de estudio no hay manipulación de variables, solo se enfoca en la observación del ambiente para después estudiarlos (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p.25). Es correlacional al estudio que está interesado en describir o aclarar las relaciones existentes entre variables (Canela y otros, 2010, p.8).

#### 3.2. Variables y Operacionalización

Mindfulness

Ansiedad

#### 3.3. Población, muestra y muestreo

**Población:** Se define como, el conjunto del fenómeno a examinar donde las entidades de población poseen una propiedad común la cual examina y da comienzo a los datos de investigación (Tamayo y Tamayo M., 1997, p.114). La investigación estuvo conformada por 50 profesores de la Institución Educativa Tarapoto.

#### **Criterios de inclusión**

Profesores de ambos sexos, que tengan un contrato con la educación educativa y que sean de la educación primaria y secundaria.

#### **Criterios de exclusión**

Profesores que no tengan acceso a internet, con discapacidades o limitaciones físicas, con descanso medico así mismo como profesores de ámbito inicial.

**Muestra:** Es el conjunto que se toma de la población, para investigar un evento estadístico” (Tamayo y Tamayo, 1997, p.28). Esta estuvo conformada por 30 profesores del nivel primaria y secundaria de la Institución Educativa Tarapoto.

**Muestreo:** El muestreo fue no probabilístico, porque se escogió según el criterio de los autores. Tal como lo dice “Se define cuando no se conoce la probabilidad que tienen los diferentes componentes de la población de estudio de ser elegidos” (Espinoza., 2016, p.19).

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

**Técnica:** Encuesta, una encuesta es un método en el que el investigador compila datos mediante un instrumento previamente diseñado, sin cambiar el ambiente donde se acopia la pesquisa, para entregarlo en forma de gráfica, tríptico, o tabla (Férreo, 2013, p. 35).

#### **Instrumento:**

En la investigación se utilizaron dos instrumentos, los cuales para la primera variable (Ansiedad) fue el cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo y para la segunda variable (Mindfulness) fue el Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness. Es un cuestionario diseñado por los investigadores, con preguntas de escala Lickert, que va conformado de 5 opciones, de las cuales consiste en afirmaciones o juicios referidos a algún evento de las cuales el participante debe responder a la situación que el instrumento requiere (Hurtado,2000, p.479).

**Validez:** Para la validez del instrumento se utilizó la validez de contenido por medio del juicio de expertos. El juicio de expertos precisada como “un criterio de individuos con conocimiento en el tema de manera que da información, juicio, evidencia de esta” (Skjong y Wentworht, 2000, p.29). Se recogió la opinión de los jueces por medio de un formato de la universidad, donde se obtuvo la opinión en cuanto a la claridad, coherencia y pertinencia de cada uno de los ítems. Luego de recoger las opiniones de los jueces se

procedió a calcular la validez ítem por ítem en el programa Excel. De ese modo la validez “es el grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir” (Fernández y Baptista, 1998, p.243).

**Validez del Cuestionario de Mindfulness:** La autenticidad del cuestionario de Mindfulness (FFMQ) tuvo como valor ( $p < 0.95$ ), concluyendo que el cuestionario es válido a nivel excelente.

**Validez del Cuestionario de Ansiedad:** La autenticidad del cuestionario de Ansiedad (STAI) tuvo como valor ( $p < 0.93$ ), concluyendo que el cuestionario es válido a nivel excelente.

### **Confiabilidad:**

Se realizó a través de una prueba piloto, la cual se presentó a 20 profesores de inicial con características similares a la población, la prueba piloto “está el emplear una muestra pequeña, con características idénticas y en situación similares a la población accesible de donde provendrá la muestra definitiva” (Balestrini y Acuña, 2006, p.167).

**Confiabilidad del Cuestionario de Mindfulness:** El resultado obtenido de la confiabilidad del instrumento Mindfulness por el Alfa de Cronbach fue de 0.93 concluyendo que el cuestionario es válido a nivel excelente.

**Confiabilidad del Cuestionario de Ansiedad:** El resultado obtenido de la confiabilidad del instrumento Ansiedad por el Alfa de Cronbach fue de 0.76 concluyendo que el cuestionario es válido a nivel excelente.

### **3.5. Procedimientos:**

Se solicitó a la Escuela Profesional de Psicología una carta de presentación de los investigadores y del estudio, con lo cual se presentó a la directora de la Institución Educativa Tarapoto, ya de esa manera se permitió el permiso para realizar la investigación. Una vez se tuvo el visto bueno de la directora, se solicitó el consentimiento informado de los profesores y buscar la participación voluntaria. Posteriormente teniendo al grupo de profesores se los expuso los fines de estudio y los beneficios del mismo, luego se brindó el Cuestionario de Ansiedad Rasgo – Estado y finalizando el Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness.

### **3.6. Método de análisis de datos:**

Para calcular la validez se utilizó el análisis ítem por ítem en el programa Microsoft Excel 2016. Así mismo para el vaciado de datos se empleó el software de estadísticas SPSS versión 23, para ello se calculó la confiabilidad mediante el coeficiente interno de alfa de Cronbach, con el fin de obtener resultados mediante las tablas cruzadas para describir la muestra de los resultados, por otro lado, nos permitió aplicar la prueba de normalidad de Shapiro Wilk.

### **3.7. Aspectos éticos:**

El presente trabajo de investigación tiene los criterios éticos del investigador, evitando cualquier tipo de plagio, falsedad o invención de resultado. Además, se tuvo un cuidado a la hora de crear y pasar la información requerida al trabajo de investigación, por lo que cada texto, párrafo o información empleada fueron citadas y parafraseadas en el desarrollo de la investigación. Finalizando se contó con el permiso de la Universidad Cesar Vallejo, a través de una carta, que se presentó a la directora del colegio, luego se solicitó el consentimiento informado a los docentes participantes.

#### IV.RESULTADOS

**Tabla 1.** Estadísticas de Confiabilidad

---

Alfa de Cronbach	N de elementos
,868	39

---

Fuente de elaboración SPSS v. 25

En la tabla 2, se puede observar el resultado obtenido de la confiabilidad del instrumento Mindfulness por el Alfa de Cronbach fue de 0.93 concluyendo que el cuestionario es válido a nivel excelente.

**Tabla 2.** Estadísticas de confiabilidad

---

Alfa de Cronbach	N de elementos
,874	40

---

Fuente de elaboración SPSS v. 25

En la tabla 1, se puede observar el resultado obtenido de la confiabilidad del instrumento Ansiedad por el Alfa de Cronbach fue de 0.76 concluyendo que el cuestionario es válido a nivel excelente.

**Tabla 3.** Prueba de normalidad de Shapiro Wilk en las variables

---

	Estadístico	gl	Sig.
Mindfulness	,972	30	,583
Ansiedad	,921	30	,029

---

Fuente de elaboración SPSS v. 25



En la tabla 3, se puede observar en la primera variable de Mindfulness un puntaje mayor a ,0.05  $r=,583$ , lo cual dice que los datos son normales y en la segunda variable  $r= ,029$ , lo cual dice que los datos son anormales; concluyendo que la primera variable es paramétrica y la segunda no paramétrica, por lo que se utilizó el estadístico de Spearman.

**Tabla 4.** *Correlación entre Mindfulness y Ansiedad*

		Ansiedad	
Rho de Mindfulness Spearman	Coeficiente de correlación	de 1,000	,603
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	30	30

Fuente de elaboración SPSS v. 25

En la tabla 4, se puede observar que existe una correlación entre moderada y fuerte, entre las variables Mindfulness y ansiedad ( $Rho=,603$ ), de lo cual a mayor mindfulness (atención plena) habrá menor ansiedad en los profesores de mi muestra (Ortega, 2009, pag.3).

**Tabla 5.** *Correlación entre Mindfulness y las dimensiones de Ansiedad, Ansiedad Rasgo*

		Ansiedad Rasgo
Rho de Mindfulness Spearman	Coeficiente de correlación	,528
	Sig. (bilateral)	,003
	N	30

Fuente de elaboración SPSS v. 25

En la tabla 5, se puede observar que existe una correlación entre moderada y fuerte entre la variable Mindfulness y la dimensión Ansiedad Rasgo ( $Rho= ,528$ ), de lo cual a mayor mindfulness (atención plena) menor será el nivel de ansiedad rasgo en profesores de la Institución Educativa Tarapoto (Ortega, 2009, pag.3).

**Tabla 6.** *Correlación entre Mindfulness y las dimensiones de Ansiedad, Ansiedad Estado*

		Ansiedad Estado
Rho de Mindfulness Spearman	Coeficiente de correlación	,622
	Sig. (bilateral)	,000
	N	30

Fuente de elaboración SPSS v. 25

En la tabla 6, se puede observar que existe una correlación entre moderada y fuerte entre la variable Mindfulness y la dimensión Ansiedad Estado (Rho=,622), de lo cual a mayor mindfulness (atención plena) menor será el nivel de ansiedad estado en profesores del colegio Tarapoto (Ortega, 2009, p.3).

**Tabla 7.** *Niveles de Mindfulness en la muestra de profesores*

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Mediano	18	60,0
	Alto	12	40,0
	Muy alto	0	0,0
	Total	30	100,0

Fuente de elaboración SPSS v. 25

En la tabla 7 se evidencia que existe un 60.0% de profesores que tienen un nivel mediano de Mindfulness, de la misma manera 36.7% de estas tienen un alto nivel de Mindfulness y 3,3% un nivel muy alto de Mindfulness, finalmente se puede concluir que hay una prevalencia en el nivel mediano en lo que es Mindfulness con los profesores de la institución educativa Tarapoto con 60%.

**Tabla 8.** Niveles de Ansiedad en la muestra en profesores

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Moderado	20	66,7
	Alto	10	33,3
	Total	30	100,0

Fuente de elaboración SPSS v. 25

En la tabla 8 se evidencia que existe un 66.7% de profesores que tienen un nivel moderado en ansiedad y de la misma manera 33.7% de estas tienen un nivel moderado en ansiedad, finalmente se puede concluir que hay una prevalencia en el nivel moderado en lo que es Ansiedad con los profesores de la institución educativa Tarapoto con 66.7%.

## V.DISCUSIÓN

El trabajo de investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación de mindfulness y ansiedad en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto 2020. De esta manera se explica que es fundamental saber de qué manera estas variables estudiadas tienen impacto en los profesores y de qué manera influyen en su desarrollo profesional (Naisa, 2016, p.4). De esta forma llegamos a los resultados obtenidos: Principalmente en la correlación entre mindfulness y ansiedad se obtuvo el resultado de, una correlación entre moderada y fuerte ( $\rho = 0.603$ ) ( $p < 0,05$ ), corroborando que la hipótesis general es válida, confirmando que a mayor mindfulness menor será el grado de ansiedad. Coincidiendo con la investigación de Badaracco, P. (2017) quien concluyó que las variables mindfulness y ansiedad, tiene correlación inversa significativa ( $\rho = -,53$ ); de manera similar con Morón, D. (2015) que tienen las variables mindfulness y estrés se obtuvo un resultado de correlación positiva y significativa ( $-0.235$ ), de la misma manera Salech G. (2013) que tienen las variables de mindfulness y auto-compasión ( $\rho = 0.607$ ), los resultados coinciden a pesar de que los estudios se realizaron en poblaciones y contextos distintos, permitiendo decir que las variables mindfulness y ansiedad tienen correlación en distintos contextos. Estos resultados confirman con lo que define Kabat-Zinn (2008) ya que el proceso de mindfulness se determina por mantener una orientación del pensamiento en el momento presente, que es medular en la experiencia de actual con conciencia, esta definición es incompatible con la naturaleza de mirar constante mente hacia el futuro que es característica principal de la ansiedad.

En cuanto a la investigación de Gutiérrez A. (2017) que tiene las variables de bienestar psicológico y ansiedad, lo cual se encontró una correlación inversa, moderada ( $\rho = -,306$ ) de la misma manera Kalkhoran M. (2007) que tiene las variables de religiosidad y ansiedad, lo cual se encontró una correlación inversa ( $\rho = -0.05$ ). Estos resultados confirman con lo que define Spielberg (2004) la concentración en eventos amenazantes futuros, que son sesgos característicos de la ansiedad, niega al individuo evaluar los estímulos con mayor precisión, contradiciendo estas características con las de un sujeto que presenta tendencia a evaluar elementos externos con mayor apertura la seguridad así entendiendo de

mejor manera a la ambigüedad de los estímulos. Durante el desarrollo del trabajo de los docentes implican varios factores en los cuales están comprometidos en resolver, ya que no solo se desenvuelven en el ámbito de la enseñanza, si no que se interrelacionan con muchas áreas de trabajo, tales como: directiva, administrativas, con los padres de familia, sumando a esto tienen a tener aspectos de su vida personal.

En el primer objetivo específico de la investigación es determinar la relación de mindfulness y ansiedad rasgo en profesores de la Institución Educativa Tarapoto, Tarapoto 2020. De esta manera en la correlación entre mindfulness y ansiedad-rasgo se obtuvo el resultado de una correlación entre moderada y fuerte ( $\rho = 0.528$ ) ( $p < 0,05$ ), corroborando que la hipótesis específica es válida, confirmando que a mayor mindfulness menor será el grado de ansiedad-rasgo, sin embargo, Corthorn (2016) quien obtuvo como resultado ( $\rho = 0.37$ ) ( $p < 0,05$ ) en la variable Mindfulness y la dimensión Estrés Parental mostrando una correlación débil. En la investigación de, Moron (2015) quien tuvo como resultado ( $\rho = 0,31$ ) ( $p < 0,01$ ) en la variable Mindfulness y la dimensión logro personal mostrando una relación positiva, de la misma manera Salech (2013) quien tuvo como resultado ( $\rho = .244$ ;  $p < 0.01$ ) en la variable Mindfulness y la dimensión actuar con conciencia mostrando una relación positiva y significativa. Estos resultados confirman con lo que define Kabat-Zinn (2008) mindfulness es una conciencia que se manifiesta a través del prestar atención con propósito en el momento presente, y sin juzgar, a la experiencia tal cual se va desplegando, momento a momento. Spielberger (2004) define sobre la ansiedad rasgo como una permanente interpretación de los estímulos como amenazantes llegando a formar parte de un rasgo de personalidad de manera que no se cambia, sino que se mantiene sin importar el evento, de forma que en estas bases teóricas los fenómenos del mindfulness parecen contradictorios con la ansiedad o cualquier asociado con las características de la ansiedad.

En el segundo objetivo específico de la investigación es determinar la relación de mindfulness y ansiedad-estado en profesores de la Institución Educativa Tarapoto, Tarapoto 2020. De esta manera en la correlación entre mindfulness y ansiedad-estado se obtuvo el resultado de una correlación entre moderada y fuerte ( $\rho$

=0.622) ( $p < 0,05$ ), corroborando que la segunda hipótesis específica es válida, confirmando que a mayor mindfulness menor será el grado de ansiedad-estado, el resultado coincide con la investigación de Corthorn (2016) quien obtuvo como resultado ( $\rho = -.553$ ,) ( $p = .000$ ) en la variable Mindfulness y la dimensión depresión mostrando una correlación negativa significativa. De modo similar en la investigación de, Moron (2015) quien tuvo como resultado ( $\rho = -0,115$ ) ( $p = 0,062$ ) en la variable Mindfulness y el estrés docente una correlación estadísticamente significativa, de la misma manera Salech (2013) quien tuvo como resultado ( $\rho = 0.71$ ;  $p < 0.05$ ) en la variable Mindfulness y la dimensión observación mostrando una relación negativa significativa. Estos resultados confirman con lo que define Kabat-Zinn (2008) mindfulness es una conciencia que se manifiesta a través del prestar atención con propósito en el momento presente. Spielberger (2004) define sobre la ansiedad estado como una interpretación de los estímulos como amenazantes, de forma que en estas bases teóricas los fenómenos del mindfulness parecen contradictorios con la ansiedad o cualquier asociado con las características de la ansiedad.

Finalmente, en relación de la variable mindfulness en los profesores, se obtuvo un porcentaje alto de 60.0%, asimismo, en la variable de ansiedad en los profesores se obtuvo un porcentaje moderado de 66.7%. En los resultados se puede evidenciar que más de la mitad de la población de profesores mantiene un nivel alto de atención plena, lo que significa que prestan atención al presente, aceptando la experiencia del momento sin juzgarla, de manera que hay un control emocional sobre eventos que los pudieran perjudicar a nivel personal y profesional. Sin embargo, también se puede observar discrepancia, ya que más de la mitad de esta población también mostraron niveles altos de ansiedad, lo que significa que los docentes interpretan los eventos de manera amenazante, causando malestar en su salud tanto como mental y física. Esta discrepancia puede estar relacionado con la coyuntura actual que atraviesa el mundo; la pandemia del Covid 19, este evento está registrado por la Organización Mundial de la Salud como un pronóstico poco favorecedor para el futuro ya que atenta contra la vida y la dignidad del ser humano, de esta manera se puede llegar a interpretar que los eventos actuales llegó a afectar los niveles de ansiedad en los docentes, además de ello, esta profesión fue una de

las que más se reformaron al momento de ejercerla, ya que de manera súbita se pasó de la enseñanza presencial a una enseñanza virtual, estos elevados niveles de ansiedad en momentos de incertidumbre corroboran con lo que dice Spielberger (1980) la ansiedad es una forma natural de la reacción del ser humano para anticiparse a eventos peligrosos, sin embargo cuando estos son patológicos podrán causar daños a la salud mental y física.

## **VI.CONCLUSIONES**

**PRIMERO:** Hay una relación entre moderada y fuerte entre las variables de mindfulness y ansiedad, lo que quiere decir, que a mayor nivel de mindfulness habrá menor ansiedad en los profesores de la institución.

**SEGUNDO:** Existe relación entre moderada y fuerte entre mindfulness y las dimensiones de ansiedad, ansiedad estado, lo cual, a mayor nivel de mindfulness en los profesores menor será el nivel que tengan en su estado emocional.

**TERCERO:** En mindfulness y la dimensión ansiedad rasgo, hay una relación entre moderada y fuerte, lo cual, a mayor mindfulness menor será su nivel de percibir las situaciones como amenazadores en la vida de los profesores.

**CUARTO:** El nivel de atención plena según el porcentaje indica que los profesores de entre 30 y 50 años de edad presentan un nivel medio (60.0%) correspondiente a la cantidad total que existe (30), así mismo solo existe una persona con un nivel alto de atención plena (3,3%).

**QUINTO:** En la variable ansiedad, el nivel que se encontró según el porcentaje indica que los profesores entre 30 y 50 años de edad presentan un nivel moderado (66.7%) de la variable correspondiente, sin embargo, hay una pequeña cantidad de docentes que presentan un nivel alto (33.3%).



## VII.RECOMENDACIONES

**PRIMERO:** Es fundamental tener más información de las variables que estamos investigando para que de esta forma se hagan más reconocidas a nivel general, y ayude a futuras investigaciones en nuestro país, de ese modo proporcionar una mayor eficiencia y conocimiento.

**SEGUNDO:** Realizar un programa de promoción y prevención que se pueda llevar a cabo en instituciones cooperativas, en este estudio, para crear conciencia sobre los problemas de ansiedad acechando a los docentes.

**TERCERO:** Se recomienda identificar a los profesores por medio del STAI y el FFMQ, de ese modo saber que profesores sufren ansiedad a lo largo de su carrera profesional en las instituciones educativas involucradas en esta investigación.

**CUARTO:** Continuar investigando las variables relacionadas con mindfulness y ansiedad en otro tipo de muestra, para continuar previniendo problemas actuales y mejorando el nivel de mindfulness de todas las personas

**QUINTO:** Y finalizando con proponer capacitaciones docentes a través de convenios con instituciones que trabajan la salud mental, tales como: Centro comunitario de salud mental, Minsa, ONG, gratuitas para todos los profesores para que así comprendan la incomodidad causada por ansiedad desde sus inicios como docente y el impacto que puede ocasionar a largo plazo con un profesional de psicología.

## REFERENCIAS:

- Alexitch, L., Blankstein, K., Flett, G. (1988). The Test-Taking Expectations Scale: Psychometric Properties and Relations with Test Anxiety. Personality and Individual Differences.
- Ato, M. (1995a). Tipología de los diseños cuasiexperimentales. En M. T. Anguera, J. Arnau, M. Ato, R. Martínez-Arias, J. Pascual y G. Vallejo (Eds.), Métodos de investigación en psicología (pp. 245-270). Madrid: Síntesis.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by selfreport. Assessment.
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice.
- Bauermeister, J., Collazo, J., Spielberger, C. (1983). The Construction and Validation of the Spanish form of the Test Anxiety Inventory: Inventario de Auto-Evaluación sobre Exámenes (IDASE). Series in Clinical and Community Psychology Stress and Anxiety.
- Barlow, D. H. (2002). Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Beck, A., Emery, G. (1985). Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. Nueva York: Basic book.(2004). Mindfulness: a proposed operational definition. Clin Psychol Sci Pract.
- Bertoglia Richards, L. (2005). La Ansiedad y su Relación con el Aprendizaje. Rev. Escuela de Psicología. Universidad Católica de Valparaíso
- Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: The role of mindfulness in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology.
- Carrasco Galán, I, Espinar Fellmann, I. (2008). Trastornos de Ansiedad y Género. Revista Mente y Cerebro N° 31-Psicología de la Gestación 1-5. Barcelona.

- Clemente, A., Cordoba, A.I., Gimeno, A. (2003). La relevancia de la predictibilidad de las experiencias vitales a lo largo de la vida. *Apuntes de Psicología*.
- Cía, A. (2007). *La Ansiedad y sus Trastornos. Manual Diagnostico y Terapéutico*. Ed. Polemos. Buenos Aires.
- Cebolla, A., García-Campayo, J., & Demarzo, M. (2014). *Mindfulness y ciencia*. Alianza Editorial.
- Craigie, M. A., Rees, C. S., Marsh, A., & Nathan, P. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder: A preliminary evaluation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*.
- Eysenck, M.W. (1997). *Anxiety and cognition: A unified theory*. Hove, UK: Psychology Press.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. y Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Nueva York: Guilford Press.
- Gil Andino, A., & Cano-Vindel, A. (2001). *Aplicación de técnicas cognitivo-conductuales en un caso de ansiedad generalizada*.
- Hoge, E. A., Bui, E., Palitz, S. A., Schwarz, N. R., Owens, M. E., Johnston, J. M., ... & Simon, N. M. (2018). The effect of mindfulness meditation training on biological acute stress responses in generalized anxiety disorder. *Psychiatry research*.
- Hernández, J.M., Pozo, C. y Polo, A. (1994). *La ansiedad ante los exámenes. Un programa para su tratamiento de forma eficaz*. Valencia: Promolibro.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación: Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio* (6a. ed. -.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Kristeller J, Wolever R, Sheets V. Mindfulness based eating awareness Training (MB-EAT) for Binge Eating: A randomized clinical trial. *Mindfulness*.
- Kabat-Zinn J. Mindfulness-based intervention in context: Past, present and future. *Clin Psychol Sci Pract*.

- Kozak, M.J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99, 20-35.
- Lazarus, R.S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: DDB.
- OMS (2005) *Informe sobre la salud en el mundo 2005*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud.
- Minsa (2003) *Manual de Infecciones Intrahospitalarias y Bioseguridad "Acción Científica Bioseguridad e infección"*. 1998. Pp. 19, 36, 17, 18.
- Moñivas A, (2012) *Mindfulness (Atención plena): Concepto y teoría*. Portularia Revista de Trabajo Social.
- Miró, M., T., Perestelo, L., Pérez, J., Giménez, S., Rivero, A., González, M. (2009). Eficacia de los tratamientos psicológicos basados en la Atención Plena en el tratamiento de la depresión y la ansiedad. Plan Nacional para el Informe de Evaluación de Tecnologías Sanitarias: SESCO N° 2007/11. Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud. Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Política Social.
- Siegel D, Germer C, Olendzki A (2009) *Mindfulness: What is it? Where did it come from?* In: Didonna F. *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer.
- Simon V (2014). *Aprender a practicar mindfulness*. Décima edición. Barcelona: Sello Editorial.
- Shapiro, M. y Rieger. (1992). Comparing positive and negative political advertising, *Journalism Quarterly*.
- Spielberger, C. (1972.). *Anxiety: Currents Trends in Theory and Research*, Vol. 1. Academic Press, New York.
- Virues Elizondo, R (2005). Estudio sobre Ansiedad. *Rev. Psicología Científica*.

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de Operacionalización de variables

**Tabla 9.** Matriz operacional de Mindfulness

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<b>Mindfulness</b>	Baer (1995) menciona que el programa de atención plena es la capacidad humana básica de poder estar en el presente y de “recodarnos” estar en el presente mismo.	Está en función al promedio de los puntajes obtenidos en el Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness y está conformado por 39 ítems.	Observación	Prestar atención a sensaciones corporales. Prestar atención a cogniciones. Prestar atención a emociones. Prestar atención a los sonidos. Percibir olores y aromas. Atender elementos visuales.	Ordinal
			Descripción	Describir las sensaciones corporales. Describir con palabras creencias, opiniones, sensaciones y expectativas. Describir con palabras los sentimientos.	
			Actuar con Conciencia	Focalizar la atención conscientemente en cada actividad. Realizar etiquetas mentales.	
			Ausencia de Juicio	Aceptar sus pensamientos sin juzgar ni intentar cambiarlos o escaparse de ellas. Aceptar los sentimientos y emociones, sin opiniones de terceros.	
			Ausencia de Reactividad	Reflexionar sobre las cosas que harán estando solos y con terceros. Permitir realizar actividades para no ausentar la reactividad entre ellos.	

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 10. Matriz operacional de Ansiedad**

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<b>Ansiedad</b>	Spielberg (1980), menciona que es una reacción emocional que consiste en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, así mismo como activación o descarga del sistema nervioso autónomo.	Está en función al promedio de los puntajes obtenidos en el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo y está conformado por 40 ítems.	Ansiedad - rasgo	Presencia de ansiedad Ausencia de ansiedad	Ordinal
			Ansiedad - estado	Presencia de ansiedad Ausencia de ansiedad	

Fuente: Elaboración propia

## Anexo 2: Carta de presentación



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

Cacatachi, 12 de mayo de 2020

**OFICIO N° 023-UCV-VA-P26-F03/PPP**

**SEÑORA:**

**CARMEN LUZ DEL ÁGUILA VALERA**

**DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TARAPOTO**

**Presente.-**

**ASUNTO: PRESENTA A ESTUDIANTES Y SOLICITO AUTORIZACIÓN**

De mi consideración:

Tengo el agrado de saludarlo cordialmente como coordinador de la Escuela de Derecho de la Universidad Cesar Vallejo – Filial Tarapoto y a la vez presentar a las estudiantes **COTRINA DÍAZ ANLLY KITTY MISHEL y TORRES ARANA JUAN DIEGO** quienes vienen desarrollando el proyecto de Investigación: **“RELACIÓN DE MINDFULNESS Y ANSIEDAD EN PROFESORES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TARAPOTO, 2020”**.

En tal sentido, las estudiantes necesitan aplicar los instrumentos de recolección de datos en la institución que se encuentra a su cargo, con la finalidad de culminar dicha investigación en los plazos establecidos.

Por lo que solicito tenga a bien autorizar a quien corresponda brindar el apoyo, permitiéndoles el acceso a dicha población.

A la espera de poder contar con su apoyo, aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de mi consideración más distinguida y estima.

**Atentamente,**

  
Mg. Dioner Francis Marín Puelles  
Coordinador de la Escuela de Psicología  
UCV – Tarapoto

CAMPUS TARAPOTO  
Carretera Marginal Norte  
Fernando Belaúnde Terry Km. 0,5  
Cacatachi – San Martín  
Tel.: (042) 562200 Anx.: 3100

[UCV.EDU.PE](http://UCV.EDU.PE)



Tarapoto, 31 de julio del 2020

**OFICIO N° 031-2020-IE" T "**

Señor: **MG. DIONER FRANCIS MARÍN PUELLES**  
Coordinador de la Escuela de Psicología UCV — Tarapoto

**Asunto: AUTORIZACION DE DESARROLLO DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**Referencia: OFICIO N° 023-UCV-VA-P26-F03/CPP**

Tengo a bien dirigirme a usted saludándole cordialmente a nombre de la IE Tarapoto y al mismo tiempo, en atención al documento de la referencia, AUTORIZAR a los estudiantes **COTRINA DÍAZ ANLLY KITTY MISHEL** y **TORRES ARANA JUAN DIEGO** para desarrollar el Proyecto de Investigación: "RELACIÓN DE MINDFULNESS Y ANSIEDAD EN PROFESORES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TARAPOTO EN TARAPOTO, 2020", con la aplicación de Instrumentos de recolección de datos en docentes de educación primaria y secundaria los días 25 y 26 de mayo del presente año,

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente.

  
DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA "TARAPOTO"  
DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN  
DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN

Tarapoto, 05 de agosto del 2020

Señor: MG. DIONER FRANCIS MARÍN PUELLES  
Coordinador de la Escuela de Psicología UCV — Tarapoto

Asunto: CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO

Referencia: OFICIO N° 023-UCV-VA-P26-F03/PPP

Tengo a bien dirigirme a usted saludándole cordialmente a nombre de la IE Tarapoto y al mismo tiempo, en atención al documento de la referencia, que los estudiantes COTRINA DÍAZ ANLLY KITTY MISHEL y TORRES ARANA JUAN DIEGO han aplicado los INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN: Cuestionario de ansiedad estado y rasgo y cuestionario de las cinco facetas de mindfulness en el marco para desarrollar el Proyecto de Investigación: "RELACIÓN DE MINDFULNESS Y ANSIEDAD EN PROFESORES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TARAPOTO EN TARAPOTO, 2020".

Atentamente.

  
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN - TARAPOTO  
Cecilia Lucía Rojas Vela  
DIRECTORA

## Anexo 3: Instrumentos

### ANSIEDAD

#### CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ESTADO-RASGO

(STAI; C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch y R.E. Lushene, 2011; versión traducida al español)

INSTRUCCIONES: A continuación, encontrará una serie de frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo o una a sí misma. Lea cada frase y marque con una X la alternativa que indique mejor cómo se **siente usted ahora mismo, en este momento**.

No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

De la pregunta 1 hasta la 20, son ansiedad estado y desde la pregunta 21 hasta la 40 son ansiedad rasgo.

**1: Nada**

**2: Un poco**

**3: Bastante**

**4: Mucho**

Nombre:.....Fecha:.....

	1 Nada	2 Un poco	3 Bastante	4 Mucho
1. Me siento calmado.				
2 Me siento seguro.				
3 Estoy tenso.				
4 Estoy afligido.				
5. Estoy cómodo (estoy a gusto).				
6. Me siento alterado.				
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras.				
8. Me siento descansado.				
9. Me siento angustiado.				
10. Me siento confortable.				
11. Tengo confianza en mí mismo/a en este momento.				
12. Me siento nervioso.				
13. Estoy inquieto.				
14. Me siento "atado" (como oprimido).				
15. Estoy relajado.				
16. Me siento satisfecho en el momento actual de mi vida.				
17. Estoy preocupado.				
18. Me siento aturdido y sobreexcitado.				
19. Me siento alegre.				
20. En este momento me siento bien.				
21. Me siento bien.				
22. Me canso rápidamente.				
23. Constantemente tengo ganas de llorar.				
24. Me gustaría ser tan feliz como otros.				

25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.				
26. Me siento descansado.				
27. Soy una persona tranquila, serena, sosegada.				
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.				
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.				
30. Soy feliz.				
31. Suelo tomar las cosas muy seriamente.				
32. Me falta confianza en mí mismo/a.				
33. Me siento seguro.				
34. Me siento nervioso cuando tengo que afrontar las crisis o dificultades.				
35. Me siento triste (melancólico).				
36. Estoy satisfecho.				
37. Me rondan y molestan pensamientos catastróficos.				
38. No puedo quitarme de la cabeza las situaciones estresantes.				
39. Soy una persona estable.				
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado.				

## MINDFULNESS

### CUESTIONARIO DE LAS CINCO FACETAS DE MINDFULNESS

(FFMQ; Baer et al, 2006; versión traducida al español)

Por favor, califique cada una de las siguientes afirmaciones según la escala propuesta. Marque con una "X" en la frecuencia que describe de la mejor manera su opinión sobre cuán cierto es cada afirmación para usted.

**1: Nunca o muy rara vez cierto**

**2: Rara vez cierto**

**3: Algunas veces cierto**

**4: A menudo cierto**

**5: Muy a menudo o siempre cierto**

	1 Nunca o muy rara vez cierto	2 Rara vez cierto	3 Algunas veces cierto	4 A menudo cierto	5 Muy a menudo o siempre cierto
1. Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.					
2. Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos.					
3. Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.					
4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.					
5. Cuando hago algo, suelo pensar en otras cosas y me distraigo fácilmente, perdiendo la atención en la actividad que estoy realizando.					
6. Cuando me baño, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.					
7. Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.					
8. No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar preocupado, o distraído de alguna otra manera.					
9. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.					
10. Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo.					

11. Me doy cuenta como aquello que como y tomo afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.					
12. Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.					
13. Me distraigo fácilmente.					
14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera.					
15. Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro.					
16. Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas.					
17. Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.					
18. Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente.					
19. Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales dolorosas, me "detengo" y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.					
20. Presto atención a sonidos, como el tic tac de un reloj, el cantar de los pájaros o el pasar de las motos.					
21. En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.					
22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas.					
23. Parece que actúo en "piloto automático", sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo.					
24. Ante mis pensamientos e imágenes mentales dolorosas, recobro la calma poco después.					

25. Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando.					
26. Percibo los olores de las cosas.					
27. Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.					
28. Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas.					
29. Frente a mis pensamientos e imágenes mentales dolorosas, soy capaz de observarlas sin reaccionar.					
30. Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentir las.					
31. Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.					
32. Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras.					
33. Cuando tengo pensamientos o imágenes dolorosas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.					
34. Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.					
35. Cuando tengo pensamientos o imágenes dolorosas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental.					
36. Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.					
37. Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.					
38. Me veo a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención.					
39. Me desapruebo cuando tengo ideas irracionales.					

## Anexo 4: Validación de jueces

### Validez del instrumento de la variable Mindfulness

#### 1° Juez

##### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE MINDFULNESS

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
<b>DIMENSION 1: Observación</b>								
1	Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.	1		1		1		
6	Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.	1		1		1		
11	Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.	1		1		1		
15	Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro.	1		1		1		
20	Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos.	1		1		1		
26	Percibo los olores y aromas de las cosas.	1		1		1		
31	Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.	1		1		1		
36	Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.	1		1		1		
<b>DIMENSION 2: Descripción</b>								
2	Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos.	1		1		1		
7	Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.	1		1		1		
12	Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.	1		1		1		
16	Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas.	1		1		1		
22	Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas.	1		1		1		
27	Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.	1		1		1		
32	Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras.	1		1		1		
37	Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.	1		1		1		
<b>DIMENSION 3: Actuar con Conciencia</b>								
5	Cuando hago algo mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente.	1		1		1		
8	No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar preocupado, o distraído de alguna otra manera.	1		1		1		

13	Me distraigo fácilmente.	1		1		1		
18	Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente.	1		1		1		
23	Parece que actúo en "piloto automático", sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo.	1		1		1		
28	Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas.	1		1		1		
34	Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.	1		1		1		
38	Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención.	1		1		1		
<b>DIMENSION 4: Ausencia de Juicio</b>								
3	Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.	1		1		1		
10	Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo.	1		1		1		
14	Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera.	1		1		1		
17	Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.	1		1		1		
25	Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando.	1		1		1		
30	Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentirlas.	1		1		1		
35	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental.	1		1		1		
39	Me desaprucho cuando tengo ideas irracionales.	1		1		1		
<b>DIMENSION 5: Ausencia de Reactividad</b>								
4	Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.	1		1		1		
9	Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.	1		1		1		
19	Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflitivas, me "detengo" y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.	1		1		1		
21	En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.	1		1		1		
24	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, recobro la calma poco después.	1		1		1		
29	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar.	1		1		1		
33	Cuando tengo pensamientos o imágenes aflitivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.	1		1		1		



Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [ X ]**    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: **Dr/ Mg: Reategui Garcia Oscar Roberto**    DNI: 42908592

Especialidad del validador: **Psicólogo Educativo**

\*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
 \*Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.  
 \*Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dio suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

06 de 05 del 202

Firma del Experto Informante.

## 2° Juez

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE MINDFULNESS

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSION 1: Observación</b>								
1	Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.	1		1		1		
6	Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.	1		1		1		
11	Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.	1		1		1		
15	Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro.	1		1		1		
20	Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos.	1		1		1		
28	Percibo los olores y aromas de las cosas.	1		1		1		
31	Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.	1		1		1		
38	Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.	1		1		1		
<b>DIMENSION 2: Descripción</b>								
2	Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos.	1		1		1		
7	Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.	1		1		1		
12	Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.	1		1		1		
16	Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas.	1		1		1		
22	Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas.	1		1		1		
27	Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.	1		1		1		
32	Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras.	1		1		1		
37	Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.	1		1		1		
<b>DIMENSION 3: Actuar con Conciencia</b>								
5	Cuando hago algo mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente.	1		1		1		
8	No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar preocupado, o distraído de alguna otra manera.	1		1		1		

13	Me distraigo fácilmente.	1	1	1		
18	Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente.	1	1	1		
23	Parece que actúo en "piloto automático", sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo.	1	1	1		
28	Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas.	1	1	1		
34	Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.	1	1	1		
38	Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención.	1	1	1		
DIMENSION 4: Ausencia de Juicio						
3	Me crítico por tener emociones irracionales o inapropiadas.	1	1	1		
10	Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo.	1	1	1		
14	Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera.	1	1	1		
17	Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.	1	1	1		
25	Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando.	1	1	1		
30	Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentirlas.	1	1	1		
35	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental.	1	1	1		
39	Me desapruebo cuando tengo ideas irracionales.	1	1	1		
DIMENSION 5: Ausencia de Reactividad						
4	Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.	1	1	1		
9	Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.	1	1	1		
19	Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflitivas, me "detengo" y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.	1	1	1		
21	En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.	1	1	1		
24	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, recobro la calma poco después.	1	1	1		
29	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar.	1	1	1		
33	Cuando tengo pensamientos o imágenes aflitivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.	1	1	1		



Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [ X ]**      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]


Apellidos y nombres del juez validador: **Dr/ Mg: Espinoza García Sandra**      DNI: 42604315

Especialidad del validador: **Psicólogo Educativo**

\*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto **técnico, formulado**.  
 \*Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.  
 \*Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

07 de 05 del 2020

  
**Mg. Sandra Espinoza García**  
 PSICÓLOGA - PSICOTERAPEUTA  
 C.P.S.P. 21955

-----  
 Firma del Experto Informante.

### 3° Juez

#### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE MINDFULNESS

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSION 1: Observación</b>								
1	Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.	X		X		X		
6	Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.	X		X		X		Para el contexto tarapoteño considero estaría sobrante el "tomo una ducha", debiendo quedar el ítem: "Cuando me baño, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo".
11	Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.	X		X		X		Mejorar la redacción para el contexto: "Me doy cuenta como aquello que como y tomo afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones".
15	Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro.	X		X		X		
20	Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos.	X		X		X		Mejorar la redacción para el contexto: "Presto atención a sonido, como el tic tac de un reloj, el cantar de los pájaros o el pasar de las motos".
26	Percibo los olores y aromas de las cosas.	X		X		X		Mejorar la redacción para el contexto: "Percibo los olores de las cosas".
31	Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.	X		X		X		
36	Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.	X		X		X		
<b>DIMENSION 2: Descripción</b>								
2	Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos.	X		X		X		
7	Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.	X		X		X		
12	Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.	X		X		X		
16	Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas.	X		X		X		
22	Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas.	X		X		X		
27	Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.	X		X		X		
32	Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras.	X		X		X		
37	Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.	X		X		X		
<b>DIMENSION 3: Actuar con Conciencia</b>								

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

5	Cuando hago algo mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente.	X		X		X		Mejorar la redacción para el contexto: "Cuando hago algo, suelo pensar en otras cosas y me distraigo fácilmente, perdiendo la atención en la actividad que estoy realizando".
8	No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar preocupado, o distraído de alguna otra manera.	X		X		X		
13	Me distraigo fácilmente.	X		X		X		
18	Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente.	X		X		X		
23	Parece que actúo en "piloto automático", sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo.	X		X		X		
28	Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas.	X		X		X		
34	Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.	X		X		X		
38	Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención.	X		X		X		Mejorar la redacción para el contexto: "Me veo a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención".
<b>DIMENSION 4: Ausencia de Juicio</b>								
3	Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.	X		X		X		
10	Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo.	X		X		X		
14	Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera.	X		X		X		
17	Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.	X		X		X		
25	Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando.	X		X		X		
30	Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentirlas.	X		X		X		
35	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental.	X		X		X		Mejorar la redacción para el contexto: "Cuando tengo pensamientos o imágenes dolorosas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental".
39	Me desapruero cuando tengo ideas irracionales.	X		X		X		
<b>DIMENSION 5: Ausencia de Reactividad</b>								
4	Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.	X		X		X		
9	Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.	X		X		X		
19	Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflitivas, me "detengo" y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.	X		X		X		Mejorar la redacción para el contexto: "Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales dolorosas, me "detengo" y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí".
21	En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.	X		X		X		

24	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, recobro la calma poco después.	X		X		X	Mejorar la redacción para el contexto: "Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales dolorosas recobro la calma poco después".
29	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar.	X		X		X	Mejorar la redacción para el contexto: "Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales dolorosas, soy capaz de observarlas sin reaccionar".
33	Cuando tengo pensamientos o imágenes aflitivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.	X		X		X	Mejorar la redacción para el contexto: "Cuando tengo pensamientos o imágenes dolorosas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir".

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Revisar las observaciones realizadas en el cuerpo del documento.

En los ítems 19, 24, 29, 33 y 35 los enunciados son los mismos "Cuando tengo pensamientos o imágenes...." se podrían variar manteniendo el significado de lo que se quiere proponer, el mismo que está en relación a las representaciones mentales. Entonces se podría variar los enunciados: "Ante mis pensamiento e imágenes mentales...." o "Frente a mis pensamiento e imágenes mentales....", entre otras opciones.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ ] Aplicable después de corregir [ X ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres de la jueza validadora: Dra. Natalia Luisa Ramírez Sáenz DNI: 09399393

Especialidad de la validadora: Psicóloga clínica con orientación psicoanalítica y en estudios interdisciplinarios de género.

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

3 de Mayo del 2020

## 4° Juez

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE MINDFULNESS

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSION 1: Observación</b>								
1	Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.	X		X		X		
6	Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.	X		X		X		
11	Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.	X		X		X		"Me doy cuenta de que como alimentos y bebidas que afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones."
15	Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro.	X		X		X		
20	Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos.	X		X		X		
26	Percibo los olores y aromas de las cosas.	X		X		X		
31	Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.	X		X		X		
36	Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.	X		X		X		
<b>DIMENSION 2: Descripción</b>								
2	Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos.	X		X		X		
7	Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.	X		X		X		
12	Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.	X		X		X		
16	Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas.	X		X		X		
22	Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas.	X		X		X		
27	Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.	X		X		X		
32	Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras.	X		X		X		
37	Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.	X		X		X		
<b>DIMENSION 3: Actuar con Conciencia</b>								
5	Cuando hago algo mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente.	X		X		X		
8	No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar preocupado, o distraído de alguna otra manera.	X		X		X		

13	Me distraigo fácilmente.	X		X		X		
18	Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente.	X		X		X		
23	Parece que actúo en "piloto automático", sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo.	X		X		X		
28	Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas.	X		X		X		
34	Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.	X		X		X		
38	Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención.	X		X		X		
<b>DIMENSION 4: Ausencia de Juicio</b>								
3	Me crítico por tener emociones irracionales o inapropiadas.	X		X		X		
10	Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo.	X		X		X		
14	Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera.	X		X		X		
17	Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.	X		X		X		
25	Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando.	X		X		X		
30	Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentir las.	X		X		X		
35	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental	X		X		X	X	Especificar el concepto claro de la palabra "aflitivas"
39	Me desapruebo cuando tengo ideas irracionales.	X		X		X		
<b>DIMENSION 5: Ausencia de Reactividad</b>								
4	Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.	X		X		X		
9	Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.	X		X		X		
19	Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflitivas, me "detengo" y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.	X		X		X	X	Buscar sinónimo de la palabra "cuando". Se repite varias veces.
21	En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.	X		X		X		
24	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, recobro la calma poco después.	X		X		X	X	Buscar sinónimo de la palabra "cuando". Se repite varias veces.
29	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar.	X		X		X	X	Buscar sinónimo de la palabra "cuando". Se repite varias veces.
33	Cuando tengo pensamientos o imágenes aflitivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.	X		X		X	X	Buscar sinónimo de la palabra "cuando". Se repite varias veces.

1

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Revisar las observaciones realizadas en el cuerpo del documento.

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [ X ]**    Aplicable después de corregir [ X ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Valera ~~Sanchez, Carlos~~ Segundo    DNI: 00951035

Especialidad del validador: Maestro en Docencia Universitaria y Gestión Educativa.  
Ingeniero en Estadística e Informática

<sup>1</sup> **Relevancia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup> **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar el componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

07 de Mayo del 2020

Firma del Experto Informante.



## 5° Juez

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE MINDFULNESS

N°	DIMENSIONES / ítem	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSION 1: Observación</b>								
1	Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.	X		X		X		
6	Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.	X		X			X	Para el contexto <del>apropiado</del> considero estaría sobrando el "tomo una ducha", debiendo quedar el ítem: "Cuando me baño, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo".
11	Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.	X		X			X	Mejorar la redacción para el contexto: "Me doy cuenta como aquello que como y tomo afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones".
15	Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro.	X		X		X		
20	Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos.	X		X			X	Mejorar la redacción para el contexto: "Presto atención a sonido, como el tic tac de un reloj, el cantar de los pájaros o el pasar de las motos".
26	Percibo los olores y aromas de las cosas.	X		X			X	Mejorar la redacción para el contexto: "Percibo los olores de las cosas".
31	Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.	X		X		X		
36	Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.	X		X		X		
<b>DIMENSION 2: Descripción</b>								
2	Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos.	X		X		X		
7	Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.	X		X		X		
12	Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.	X		X		X		
16	Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas.	X		X		X		
22	Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas.	X		X		X		
27	Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.	X		X		X		
32	Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras.	X		X		X		
37	Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.	X		X		X		
<b>DIMENSION 3: Actuar con Conciencia</b>								

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

5	Cuando hago algo mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente.	X		X		X		Mejorar la redacción para el contexto: "Cuando hago algo, suelo pensar en otras cosas y me distraigo fácilmente, perdiendo la atención en la actividad que estoy realizando".
8	No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar preocupado, o distraído de alguna otra manera.	X		X		X		
13	Me distraigo fácilmente.	X		X		X		
18	Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente.	X		X		X		
23	Parece que actúo en "piloto automático", sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo.	X		X		X		
28	Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas.	X		X		X		
34	Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.	X		X		X		
38	Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención.	X		X		X		Mejorar la redacción para el contexto: "Me veo a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención".
<b>DIMENSION 4: Ausencia de Juicio</b>								
3	Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.	X		X		X		
10	Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo.	X		X		X		
14	Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera.	X		X		X		
17	Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.	X		X		X		
25	Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando.	X		X		X		
30	Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentirlas.	X		X		X		
35	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental.	X		X		X		Mejorar la redacción para el contexto: "Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales dolorosas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental".
39	Me desaprucho cuando tengo ideas irracionales.	X		X		X		
<b>DIMENSION 5: Ausencia de Reactividad</b>								
4	Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.	X		X		X		
9	Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.	X		X		X		
19	Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflitivas, me "detengo" y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.	X		X		X		Mejorar la redacción para el contexto: "Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales dolorosas, me "detengo" y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí".
21	En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.	X		X		X		

24	Quando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, recobro la calma poco después.	X		X			X	Mejorar la redacción para el contexto: "Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales dolorosas recobro la calma poco después".
29	Quando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar.	X		X			X	Mejorar la redacción para el contexto: "Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales dolorosas, soy capaz de observarlas sin reaccionar".
33	Quando tengo pensamientos o imágenes aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.	X		X			X	Mejorar la redacción para el contexto: "Cuando tengo pensamientos o imágenes dolorosas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir".

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Revisar las observaciones realizadas en el cuerpo del documento.

En los ítems 19, 24, 29, 33 y 35 los enunciados son los mismos "Cuando tengo pensamientos o imágenes..." se podrían variar manteniendo el significado de lo que se quiere proponer, el mismo que está en relación a las representaciones mentales. Entonces se podría variar los enunciados: "Ante mis pensamiento e imágenes mentales..." o "Frente a mis pensamiento e imágenes mentales...", entre otras opciones.

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable.  Aplicable después de corregir  No aplicable

Apellidos y nombres de la jueza validadora: Quevedo Suárez Beatriz Regina DNI: 09314384

Especialidad de la validadora: Psicóloga clínica con orientación psicoanalítica y estudios en Terapia Familiar, Docencia Universitaria y Gestión Educativa.

3 de Mayo del 2020

- <sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- <sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- <sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.  
 Beatriz R. Quevedo Suárez  
 Psicóloga - Psicoterapeuta  
 C.P. 3816  
 Dirección  
 FAMILIA BIENESTAR

**Tabla 11.** Tabla de juicio de expertos del instrumento de la variable mindfulness

Ítem	juez 1	juez 2	juez 3	juez 4	juez 5	Sx1	Mx	CVC1	Pei	CVC1C	
01	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
06	2	2	3	3	3	13	4.3	0.9	0.00032	0.87	
11	2	2	3	3	2	12	4.0	0.8	0.00032	0.80	
15	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
20	2	2	3	3	3	13	4.3	0.9	0.00032	0.87	
26	2	2	3	3	3	13	4.3	0.9	0.00032	0.87	
31	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
36	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
02	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
17	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
12	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
16	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
22	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
27	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
32	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
37	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
05	2	2	3	3	3	13	4.3	0.9	0.00032	0.87	
08	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
13	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
18	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
23	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
28	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
34	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
38	2	2	3	3	3	13	4.3	0.9	0.00032	0.87	
03	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
10	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
14	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
17	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
25	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
30	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
35	2	2	3	3	2	12	4.0	0.8	0.00032	0.80	
39	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
04	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
09	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
19	2	2	3	3	2	12	4.0	0.8	0.00032	0.80	
21	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
24	2	2	3	3	2	12	4.0	0.8	0.00032	0.80	
29	2	2	3	3	2	12	4.0	0.8	0.00032	0.80	
33	2	2	3	3	2	12	4.0	0.8	0.00032	0.80	
										0.95	VALIDEZ TOTAL



# Validación del cuestionario para la variable Ansiedad

1° Juez

## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL ANSIEDAD

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSION 1: Ansiedad Estado</b>								
1	Me siento calmado.	1		1		1		
2	Me siento seguro.	1		1		1		Ahora mismo me siento seguro
3	Estoy tenso.	1		1		1		
4	Estoy afligido.	1		1		1		
5	Estoy a cómodo (estoy a gusto).	1		1		1		
6	Me siento alterado.	1		1		1		
7	Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras.	1		1		1		
8	Me siento descansado.	1		1		1		
9	Me siento angustiado.	1		1		1		
10	Me siento confortable.	1		1		1		
11	Tengo confianza en mí mismo/a.	1		1		1		
12	Me siento nervioso.	1		1		1		
13	Estoy inquieto.	1		1		1		
14	Me siento "atado" (como oprimido).	1		1		1		
15	Estoy relajado.	1		1		1		
16	Me siento satisfecho.	1		1		1		Satisfecho con que
17	Estoy preocupado.	1		1		1		
18	Me siento aturdimiento y sobreexcitado	1		1		1		
19	Me siento alegre.	1		1		1		
20	En este momento me siento bien.	1		1		1		
<b>DIMENSION 2: Ansiedad Rasgo</b>								
21	Me siento bien.	1	No	1	No	1	No	
22	Me canso rápidamente.	1		1		1		
23	Siento ganas de llorar.	1		1		1		
24	Me gustaría ser tan feliz como otros	1		1		1		
25	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.	1		1		1		
26	Me siento descansado.	1		1		1		
27	Soy una persona tranquila, serena, sosegada.	1		1		1		
28	Veó que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.	1		1		1		
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	1		1		1		
30	Soy feliz.	1		1		1		
31	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	1		1		1		
32	Me falta confianza en mí mismo/a.	1		1		1		
33	Me siento seguro.	1		1		1		
34	No suelo afrontar las crisis o dificultades.	1		1		1		
35	Me siento triste (melancólico).	1		1		1		

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

36	Estoy satisfecho.	1		1		1		
37	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia.	1		1		1		
38	Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos.	1		1		1		
39	Soy una persona estable.	1		1		1		
40	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado.	1		1		1		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable [ X ]     Aplicable después de corregir [ ]     No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Dr/ Mg: Reátegui García Oscar Roberto    DNI: 42908592

Especialidad del validador: Psicólogo Educativo

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

06 de 05 del 2020

GOBIERNO REGIONAL DE SAN MARTÍN  
RED DE SERVICIOS DE SALUD S.A.  
Mg. Oscar Roberto Reátegui García  
PSICÓLOGO

Firma del Experto Informante.

## 2° Juez

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL ANSIEDAD

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSION 1: Ansiedad Estado</b>								
1	Me siento calmado.	X		X		X		
2	Me siento seguro.	X		X		X		
3	Estoy tenso.	X		X		X		
4	Estoy afligido.	X		X		X		
5	Estoy a cómodo (estoy a gusto).	X		X		X		
6	Me siento alterado.	X		X		X		
7	Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras.	X		X		X		
8	Me siento descansado.	X		X		X		
9	Me siento angustiado.	X		X		X		
10	Me siento confortable.	X			X		X	
11	Tengo confianza en mí mismo/a.	X		X		X		
12	Me siento nervioso.	X		X		X		
13	Estoy inquieto.	X		X		X		
14	Me siento "atado" (como oprimido).	X		X		X		
15	Estoy relajado.	X		X		X		
16	Me siento satisfecho.	X		X		X		
17	Estoy preocupado.	X		X		X		
18	Me siento aturdido y sobreexcitado	X		X		X		
19	Me siento alegre.	X		X		X		
20	En este momento me siento bien.	X		X		X		
<b>DIMENSION 2: Ansiedad Rasgo</b>								
21	Me siento bien.	X		X		X		
22	Me canso rápidamente.	X		X		X		
23	Siento ganas de llorar.	X		X		X		
24	Me gustaría ser tan feliz como otros	X		X		X		
25	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.	X		X		X		
26	Me siento descansado.	X		X		X		
27	Soy una persona tranquila, serena, sosegada.	X		X		X		
28	Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.	X		X		X		
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	X		X		X		
30	Soy feliz.	X		X		X		
31	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	X		X		X		
32	Me falta confianza en mí mismo/a.	X		X		X		
33	Me siento seguro.	X		X		X		
34	No suelo afrontar las crisis o dificultades.	X		X		X		
35	Me siento triste (melancólico).	X		X		X		

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

38	Estoy satisfecho.	X			X		X	
37	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia.	X		X		X		
38	Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos.	X		X		X		
39	Soy una persona estable.	X		X		X		
40	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable [ ]  Aplicable después de corregir [X]  No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Dra/ Mg: Sandra Espinoza García DNI: 42604315

Especialidad del validador: Licencia en Psicología, Psicoterapeuta, Mg. Gestión Pública.

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

07 de Mayo del 2020

  
Mg. Sandra Espinoza García  
PSICÓLOGA - PSICOTERAPEUTA  
C. P. S. P. 21955

Firma del Experto Informante.

### 3° Juez

#### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL ANSIEDAD

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		SI	No	SI	No	SI	No	
<b>DIMENSION 1: Ansiedad Estado</b>								
1	Me siento calmado.	X		X		X		
2	Me siento seguro.	X		X		X		
3	Estoy tenso.	X		X		X		
4	Estoy afligido.	X		X		X		
5	Estoy a cómodo (estoy a gusto).	X		X		X		Revisar la oración: retirar la letra "a". debería ser: "Estoy cómodo (estoy a gusto)".
6	Me siento alterado.	X		X		X		
7	Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras.	X		X		X		
8	Me siento descansado.	X		X		X		
9	Me siento angustiado.	X		X		X		
10	Me siento confortable.	X		X		X		
11	Tengo confianza en mí mismo/a.	X		X			X	Sería importante que se contextualice, ya que la ansiedad estado es transitoria, podría ser enunciada de la siguiente manera: "Tengo confianza en mí mismo/a en este momento".
12	Me siento nervioso.	X		X		X		
13	Estoy inquieto.	X		X		X		
14	Me siento "atado" (como oprimido).	X		X		X		
15	Estoy relajado.	X		X		X		
16	Me siento satisfecho.	X		X			X	Sería importante que se contextualice, ya que la ansiedad estado es transitoria, podría ser enunciada de la siguiente manera: "Me siento satisfecho en el momento actual de mi vida".
17	Estoy preocupado.	X		X		X		
18	Me siento aturdido y sobreexcitado	X		X		X		
19	Me siento alegre.	X		X		X		
20	En este momento me siento bien.	X		X		X		
<b>DIMENSION 2: Ansiedad Rasgo</b>								
21	Me siento bien.	X		X		X		
22	Me canso rápidamente.	X		X		X		
23	Siento ganas de llorar.	X		X			X	Es importante señalar la permanencia del sentimiento, podría ser enunciado: "Constantemente tengo ganas de llorar".
24	Me gustaría ser tan feliz como otros	X		X		X		
25	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.		X		X		X	El ítem esta aludiendo a validaciones personales pero no situaciones amenazantes, por lo tanto no guarda un vinculo estrecho con la definición de la variable.
26	Me siento descansado.	X		X		X		

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

27	Soy una persona tranquila, serena, sosegada.	X		X		X		
28	Veó que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.	X		X		X		
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	X		X		X		
30	Soy feliz.	X		X		X		
31	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	X		X			X	Mejorar la redacción, por ejemplo, podría ser enunciado: "Suelo tomar las cosas muy seriamente".
32	Me falta confianza en mí mismo/a.	X		X		X		
33	Me siento seguro.	X		X		X		
34	No suelo afrontar las crisis o dificultades.	X		X			X	La capacidad de afrontamiento está vinculada con la ansiedad, sin embargo, esta debe ser claramente enunciada, pudiendo redactarse de la siguiente manera: "Me siento nervioso cuando tengo que afrontar las crisis o dificultades".
35	Me siento triste (melancólico).		X		X		X	Las investigaciones establecen que la correspondencia entre ansiedad y la depresión no es unívoca, por lo tanto, no puede ser vinculada de forma única y concluyente.
36	Estoy satisfecho.	X		X		X		
37	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia.	X		X			X	Es importante definir el tipo de pensamientos "Me rondan y molestan pensamientos catastróficos".
38	Me afectan tanto los engaños que no puedo olvidarlos.	X		X			X	Mejorar el enunciado del ítem: "No puedo quitarme de la cabeza las situaciones estresantes".
39	Soy una persona estable.	X		X		X		
40	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Revisar las observaciones realizadas en el cuerpo del documento.

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable  Aplicable después de corregir  No aplicable

Apellidos y nombres del jueza validadora: Dra. Natalia Luisa Ramírez Sáenz DNI: 09399393

Especialidad de la validadora: Psicóloga clínica con orientación psicoanalítica y en estudios interdisciplinarios de género.

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

3 de Mayo del 2020

*Natalia Luisa Ramírez Sáenz*  
 Dra. Natalia L. Ramírez Sáenz  
 PSICÓLOGA Y PSICOTERAPEUTA  
 DNI 9393

# 4° Juez

## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL ANSIEDAD

N°	DIMENSIONES / ítem	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSION 1: Ansiedad Estado</b>								
1	Me siento calmado.	X		X		X		
2	Me siento seguro.	X		X		X		
3	Estoy tenso.	X		X		X		
4	Estoy afligido.	X		X		X		
5	Estoy a cómodo (estoy a gusto).	X		X		X		
6	Me siento alterado.	X		X		X		
7	Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras.	X		X		X		
8	Me siento descansado.	X		X		X		
9	Me siento angustiado.	X		X		X		
10	Me siento confortable.	X		X		X		
11	Tengo confianza en mí mismo/a.	X		X			X	"Tengo confianza en mí mismo/ahora".
12	Me siento nervioso.	X		X		X		
13	Estoy inquieto.	X		X		X		
14	Me siento "atado" (como oprimido).	X		X		X		
15	Estoy relajado.	X		X		X		
16	Me siento satisfecho.	X		X			X	"Actualmente me siento satisfecho"
17	Estoy preocupado.	X		X		X		
18	Me siento aturdido y sobreexcitado	X		X		X		
19	Me siento alegre.	X		X		X		
20	En este momento me siento bien.	X		X		X		
<b>DIMENSION 2: Ansiedad Rasgo</b>								
21	Me siento bien.	X		X		X		
22	Me canso rápidamente.	X		X		X		
23	Siento ganas de llorar.	X		X			X	"A todo momento tengo ganas de llorar".
24	Me gustaría ser tan feliz como otros	X		X		X		
25	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.		X		X		X	No corresponde a la variable. Replantear.
26	Me siento descansado.	X		X		X		
27	Soy una persona tranquila, serena, sosegada.	X		X		X		
28	Ve que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.	X		X		X		
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	X		X		X		
30	Soy feliz	X		X		X		
31	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	X		X			X	"Suelo tomar las cosas seriamente".
32	Me falta confianza en mí mismo/a.	X		X		X		
33	Me siento seguro.	X		X		X		
34	No suelo afrontar las crisis o dificultades.	X		X			X	"Me bloqueo y no suelo afrontar las crisis o dificultades"
35	Me siento triste (melancólico).		X		X		X	La melancolía no corresponde a la ansiedad siempre.

34	No suelo afrontar las crisis o dificultades.	X		X			X	"Me bloqueo y no suelo afrontar las crisis o dificultades"
35	Me siento triste (melancólico).		X		X		X	La melancolía no corresponde a la ansiedad siempre.

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

36	Estoy satisfecho.	X		X		X		
37	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia.	X		X		X		
38	Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos.	X		X			X	"Me afectan tanto los momentos estresantes que no puedo olvidarlos"
39	Soy una persona estable.	X		X		X		
40	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Revisar las observaciones realizadas en el cuerpo del documento.

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable.  Aplicable después de corregir  No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Valera Sanchez, Carlos Segundo DNI: 00951035

Especialidad del validador: Maestro en Docencia Universitaria y Gestión Educativa.  
Ingeniero en Estadística e Informática

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar el componente o dimensión específicos del constructo  
<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguno el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

07 de Mayo del 2020

Firma del Experto Informante.

# 5° Juez

## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL ANSIEDAD

N°	DIMENSIONES / ítem	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSION 1: Ansiedad Estado</b>								
1	Me siento calmado.	X		X		X		
2	Me siento seguro.	X		X		X		
3	Estoy tenso.	X		X		X		
4	Estoy afligido.	X		X		X		
5	Estoy a cómodo (estoy a gusto).	X		X		X		Revisar la oración: retirar la letra "a", debería ser: "Estoy cómodo (estoy a gusto)".
6	Me siento alterado.	X		X		X		
7	Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras.	X		X		X		
8	Me siento descansado.	X		X		X		
9	Me siento angustiado.	X		X		X		
10	Me siento confortable.	X		X		X		
11	Tengo confianza en mí mismo/a.	X		X			X	Sería importante que se contextualice, ya que la ansiedad estado es transitoria, podría ser enunciada de la siguiente manera: "Tengo confianza en mí mismo/a en este momento".
12	Me siento nervioso.	X		X		X		
13	Estoy inquieto.	X		X		X		
14	Me siento "atado" (como oprimido).	X		X		X		
15	Estoy relajado.	X		X		X		
16	Me siento satisfecho.	X		X			X	Sería importante que se contextualice, ya que la ansiedad estado es transitoria, podría ser enunciada de la siguiente manera: "Me siento satisfecho en el momento actual de mi vida".
17	Estoy preocupado.	X		X		X		
18	Me siento aturdido y sobreexcitado	X		X		X		
19	Me siento alegre.	X		X		X		
20	En este momento me siento bien.	X		X		X		
<b>DIMENSION 2: Ansiedad Rasgo</b>								
21	Me siento bien.	X		X		X		
22	Me canso rápidamente.	X		X		X		
23	Siento ganas de llorar.	X		X			X	Es importante señalar la permanencia del sentimiento, podría ser enunciado: "Constantemente tengo ganas de llorar".
24	Me gustaría ser tan feliz como otros	X		X		X		
25	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.		X		X		X	El ítem está aludiendo a validaciones personales pero no situaciones amenazantes, por lo tanto no guarda un vínculo estrecho con la definición de la variable.
26	Me siento descansado.	X		X		X		

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

27	Soy una persona tranquila, serena, sosegada.	X		X		X		
28	Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.	X		X		X		
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	X		X		X		
30	Soy feliz.	X		X		X		
31	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	X		X			X	Mejorar la redacción, por ejemplo, podría ser enunciado: "Suelo tomar las cosas muy seriamente".
32	Me falta confianza en mí mismo/a.	X		X		X		
33	Me siento seguro.	X		X		X		
34	No suelo afrontar las crisis o dificultades.	X		X			X	La capacidad de afrontamiento está vinculada con la ansiedad, sin embargo, esta debe ser claramente enunciada, pudiendo redactarse de la siguiente manera: "Me siento nervioso cuando tengo que afrontar las crisis o dificultades".
35	Me siento triste (melancólico).		X		X		X	Las investigaciones establecen que la correspondencia entre ansiedad y la depresión no es unívoca, por lo tanto, no puede ser vinculada de forma única y concluyente.
36	Estoy satisfecho.	X		X		X		
37	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia.	X		X			X	Es importante definir el tipo de pensamientos "Me rondan y molestan pensamientos catastróficos".
38	Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos.	X		X			X	Mejorar el enunciado del ítem: "No puedo quitarme de la cabeza las situaciones estresantes".
39	Soy una persona estable.	X		X		X		
40	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Revisar las observaciones realizadas en el cuerpo del documento.

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable.  Aplicable después de corregir  No aplicable

Apellidos y nombres del juez validadora: **Quevedo Suarez Beatriz Regina** DNI: 09314384

Especialidad de la validadora: Directora del centro FAMILIA Y BIENESTAR "Psicoterapia y Consultoría" Tarapoto EIRL.

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específicos del constructo  
<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

3 de Mayo del 2020



*Beatriz R. Quevedo Suarez*

Firma del Experto Informante.  
**Beatriz R. Quevedo Suarez**  
 Psicóloga - Psicoterapeuta  
 C. P. P. 2816  
 Directora  
 FAMILIA BIENESTAR

**Tabla 12.** Tabla de juicio de expertos del instrumento de la variable ansiedad

Item	juez 1	juez 2	juez 3	juez 4	juez 5	Sx1	Mx	CVC1	Pei	CVC1C	
01	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
02	3	3	2	2	3	13	4.3	0.9	0.00032	0.87	
03	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
04	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
05	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
06	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
07	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
08	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
09	3	3	3	3	2	14	4.7	0.9	0.00032	0.93	
10	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
11	2	2	3	3	3	13	4.3	0.9	0.00032	0.87	
12	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
13	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
14	3	3	3	3	2	14	4.7	0.9	0.00032	0.93	
15	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
16	2	2	2	2	3	11	3.7	0.7	0.00032	0.73	
17	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
18	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
19	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
20	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
21	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
22	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
23	2	2	3	3	2	12	4.0	0.8	0.00032	0.80	
24	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
25	0	0	3	3	0	6	2.0	0.4	0.00032	0.40	
26	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
27	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
28	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
29	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
30	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
31	2	2	3	3	2	12	4.0	0.8	0.00032	0.80	
32	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
33	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
34	2	2	3	3	2	12	4.0	0.8	0.00032	0.80	
35	0	0	3	3	0	6	2.0	0.4	0.00032	0.40	
36	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
37	2	2	3	3	3	13	4.3	0.9	0.00032	0.87	
38	2	2	3	3	2	12	4.0	0.8	0.00032	0.80	
39	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
40	3	3	3	3	3	15	5.0	1.0	0.00032	1.00	
										0.93	VALIDEZ TOTAL

## Anexo 5: Confiabilidad

### Mindfulness:

**Tabla 13. Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,868	,869	39

**Tabla 14. Estadísticas de total de elemento**

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
M_1	97,80	243,407	,391	,864
M_2	97,40	251,145	,193	,868
M_3	98,07	239,030	,467	,862
M_4	97,50	238,879	,557	,860
M_5	97,93	244,340	,415	,863
M_6	97,83	252,971	,117	,871
M_7	97,47	250,809	,200	,868
M_8	98,30	245,528	,350	,865
M_9	97,63	244,654	,423	,863
M_10	97,77	244,392	,419	,863
M_11	98,00	234,966	,705	,857
M_12	98,30	246,838	,395	,864
M_13	98,00	236,897	,554	,860
M_14	98,57	251,771	,254	,866
M_15	97,67	252,644	,173	,868
M_16	98,30	245,597	,460	,863
M_17	97,83	243,247	,461	,862
M_18	98,53	250,395	,300	,866
M_19	98,30	251,459	,180	,868
M_20	97,67	240,782	,487	,861
M_21	97,83	251,178	,255	,866
M_22	98,47	246,326	,463	,863

M_23	98,73	251,513	,244	,867
M_24	97,80	239,476	,502	,861
M_25	98,07	238,409	,591	,859
M_26	97,83	250,971	,163	,870
M_27	98,03	245,275	,379	,864
M_28	98,40	246,386	,387	,864
M_29	98,30	245,597	,485	,862
M_30	98,33	247,402	,398	,864
M_31	98,10	255,955	,082	,869
M_32	97,90	253,748	,178	,868
M_33	97,77	247,702	,375	,864
M_34	98,63	255,206	,132	,868
M_35	98,30	242,010	,594	,860
M_36	98,13	245,292	,391	,864
M_37	98,17	247,661	,445	,863
M_38	98,33	252,989	,182	,868
M_39	98,07	255,306	,099	,869

## Ansiedad

**Tabla 15. Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,874	,867	40



**Tabla 16. Estadísticas de total de elemento**

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
A_1	88,83	180,144	,135	,875
A_2	88,63	175,482	,353	,872
A_3	89,50	179,086	,243	,873
A_4	89,43	173,013	,439	,870
A_5	88,67	174,851	,405	,871
A_6	89,67	168,437	,599	,866
A_7	89,33	177,264	,206	,875
A_8	88,87	178,051	,165	,876
A_9	89,50	171,776	,427	,870
A_10	88,80	175,614	,318	,872
A_11	88,57	183,771	-,064	,879
A_12	89,73	167,237	,637	,866
A_13	89,50	170,121	,521	,868
A_14	89,77	179,426	,151	,875
A_15	88,87	182,533	-,005	,878
A_16	89,03	182,378	,005	,877
A_17	89,40	179,834	,146	,875
A_18	89,87	178,464	,179	,875
A_19	88,93	180,823	,076	,876
A_20	88,60	181,490	,050	,877
A_21	88,67	176,851	,258	,873
A_22	89,63	173,551	,424	,870
A_23	89,93	168,547	,688	,865
A_24	89,53	167,085	,591	,866
A_25	89,53	175,913	,334	,872
A_26	88,60	176,317	,277	,873
A_27	88,77	179,151	,165	,875
A_28	89,60	168,179	,574	,867
A_29	89,50	161,362	,733	,862
A_30	88,67	178,506	,168	,875
A_31	88,73	171,306	,482	,869
A_32	89,43	166,668	,646	,865
A_33	88,60	181,283	,043	,878
A_34	89,03	168,585	,688	,865
A_35	89,47	165,568	,627	,865
A_36	88,87	170,740	,621	,867
A_37	89,67	170,575	,639	,867
A_38	89,30	169,666	,526	,868
A_39	88,70	181,666	,049	,876
A_40	89,47	170,326	,587	,867

## Anexo 6. Matriz de consistencia

Tabla 17. Matriz de consistencia

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Tipo y diseño	Variable	Población	Técnica e Instrumento
<p>¿Cuál es la relación de mindfulness y ansiedad en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020?</p> <p><b>Problema Especifico 1:</b></p> <p>¿Cuál es la relación de mindfulness y la dimensión ansiedad rasgo en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020?</p> <p><b>Problema Especifico 2:</b> ¿Cuál es la relación entre mindfulness y la dimensión ansiedad estado en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020?</p>	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar la relación de mindfulness y ansiedad en profesores de la Institución Educativa Tarapoto, Tarapoto 2020</p> <p><b>Objetivo Específicos:</b> Existe relación significativa entre mindfulness y ansiedad-rasgo en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020; Existe relación significativa entre mindfulness y ansiedad-estado en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020.</p>	<p><b>Hipótesis General:</b> Existe relación significativa entre mindfulness y ansiedad en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020</p> <p><b>Hipótesis Específicas:</b> Existe relación significativa entre mindfulness y ansiedad-rasgo en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020; Existe relación significativa entre mindfulness y ansiedad-estado en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020.</p>	<p><b>Tipo:</b> Correlacional – Causal</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental transversal</p>	<p>Mindfulness</p> <p>Ansiedad</p>	<p><b>Población:</b> 50 profesores de la I.E. Tarapoto.</p> <p><b>Muestra:</b> 30 profesores de primaria y secundaria.</p> <p><b>Muestreo:</b> Tipo no probabilístico</p>	<p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b> 1: Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo. 2: Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness.</p>

# Anexo 7: Base de datos de la muestra

## Mindfulness

\*Sin título1 [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	p_1	p_2	p_3	p_4	p_5	p_6	p_7	p_8	p_9	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	D1	D2	D3	D4	D5	Tota l_mi n...						
1	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	26	24	21	25	22	118					
2	1	3	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	4	2	2	2	3	3	2	4	1	2	2	2	2	2	19	17	12	20	16	84					
3	2	4	4	5	2	2	3	4	3	3	3	4	5	1	4	5	4	3	4	5	3	2	3	4	4	2	2	2	1	2	2	2	4	3	3	2	3	3	2	22	25	25	23	24	119					
4	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	21	18	16	16	16	87					
5	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	16	19	19	21	18	93						
6	5	5	5	4	3	5	5	3	5	3	3	2	2	2	2	3	3	1	1	5	3	3	2	4	4	5	2	3	3	2	2	5	1	2	3	3	1	1	30	25	16	22	25	118						
7	4	5	1	2	2	5	5	2	4	4	2	1	1	1	4	1	4	2	2	4	4	2	2	3	1	5	2	1	1	1	3	3	1	2	1	2	3	2	2	29	22	14	15	17	97					
8	1	5	5	2	2	1	5	2	3	3	2	1	2	1	3	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	15	21	12	18	15	81						
9	4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	5	3	4	3	3	3	3	2	4	5	3	2	1	3	3	2	2	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	5	26	23	24	25	23	121					
10	2	3	3	3	5	3	4	3	4	4	4	2	4	2	1	2	2	2	2	4	4	2	1	5	5	5	4	2	3	3	2	3	3	1	4	4	3	4	1	25	23	22	24	24	118					
11	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	2	5	3	5	4	3	3	3	3	2	4	4	5	4	3	3	3	3	3	4	1	4	4	4	3	3	31	27	22	29	24	133					
12	4	3	2	4	2	5	4	1	3	2	1	1	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	5	1	2	1	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	23	18	14	19	16	90					
13	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	1	1	2	2	3	17	14	17	17	15	80					
14	5	5	1	5	1	5	5	5	1	5	2	1	1	1	3	1	4	1	1	1	5	1	1	1	1	5	5	1	2	1	1	4	4	1	1	1	4	1	1	23	26	12	15	19	95					
15	4	3	2	3	1	4	3	2	3	1	2	2	1	2	4	2	4	3	1	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	1	1	1	2	4	21	20	14	17	15	87					
16	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	19	16	18	18	13	84				
17	2	5	1	3	2	1	4	1	4	3	1	1	2	1	3	1	2	1	4	3	3	2	1	1	4	2	3	5	3	3	3	3	3	4	3	4	3	5	2	19	22	21	19	21	102					
18	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	18	19	16	17	16	86				
19	3	3	1	2	4	1	4	1	4	2	2	3	4	2	3	2	1	1	5	4	1	1	2	2	3	4	4	3	1	5	2	2	1	3	2	1	2	2	2	23	21	18	15	18	95					
20	2	1	3	2	4	2	3	2	1	4	4	4	4	3	1	3	3	3	4	3	3	2	4	1	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	4	4	2	20	21	26	21	17	105						
21	2	2	2	2	4	1	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	16	13	21	16	15	81
22	4	3	4	5	2	2	4	2	4	2	4	2	2	3	3	2	4	2	1	3	4	3	2	3	2	1	5	2	4	4	4	5	3	2	4	5	2	2	3	26	26	16	26	24	118					
23	3	2	1	3	2	2	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	4	2	2	2	1	3	3	4	4	3	2	2	4	2	3	2	22	18	12	17	19	88					
24	3	3	3	4	5	4	3	4	3	4	3	3	5	4	2	3	4	2	2	4	2	2	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	23	22	27	26	20	118					



13 : p\_39 3

	p_1	p_2	p_3	p_4	p_5	p_6	p_7	p_8	p_9	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	p...	D1	D2	D3	D4	D5	Tota L_mi n...					
25	4	4	2	5	4	3	2	1	4	3	4	3	2	2	4	3	4	3	2	4	2	2	2	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	28	24	19	24	24	119	
26	2	2	1	2	2	2	3	1	1	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	4	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	19	21	17	16	18	91			
27	4	3	5	3	4	3	3	4	4	5	3	3	5	2	5	3	3	2	2	2	2	4	2	5	2	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	2	2	2	3	23	24	24	26	22	119	
28	2	4	2	4	3	3	4	2	4	3	2	4	2	3	3	3	1	2	3	3	1	1	2	2	1	1	3	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	3	18	21	16	16	17	88	
29	1	4	1	3	2	4	2	1	4	3	1	3	2	2	4	1	2	3	4	3	3	2	1	4	3	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	19	18	12	15	22	86	
30	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	2	4	24	23	23	24	24	118

# Ansiedad

\*Sin título1 [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

29: p\_24 1

	p_1	p_2	p_3	p_4	p_5	p_6	p_7	p_8	p_9	p_10	p_11	p_12	p_13	p_14	p_15	p_16	p_17	p_18	p_19	p_20	p_21	p_22	p_23	p_24	p_25	p_26	p_27	p_28	p_29	p_30	p_31	p_32	p_33	p_34	p_35	p_36	p_37	p_38	p_39	p_40	D1	D2	Total_an siedad		
1	3	3	2	2	3	2	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	53	50	103		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42	40	82	
3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	59	56	115	
4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	43	42	85	
5	4	3	1	1	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1	4	2	1	4	1	1	4	1	1	4	1	4	1	49	42	91
6	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3	3	2	2	2	4	2	2	2	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	58	55	113	
7	4	4	1	1	4	1	1	4	2	4	4	1	1	1	4	3	2	1	4	4	4	2	2	1	1	4	3	1	1	4	3	1	4	2	1	3	1	1	4	1	51	44	95		
8	3	4	1	1	3	1	2	2	1	2	3	1	1	1	3	2	2	1	2	3	2	1	1	2	2	3	3	1	1	2	4	1	4	2	2	2	2	1	1	3	1	39	39	78	
9	3	4	2	4	3	4	1	3	2	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	4	2	4	2	4	4	3	4	3	2	4	4	3	2	4	3	3	57	60	117	
10	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	3	2	3	2	58	54	112	
11	3	3	2	1	3	1	3	3	1	2	4	1	1	1	3	3	3	1	3	3	3	3	2	1	1	1	3	3	1	1	3	1	1	3	2	3	3	2	2	3	2	45	41	86	
12	2	3	2	2	3	2	1	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	44	43	87	
13	3	1	1	3	1	2	3	1	3	3	1	1	2	2	2	1	4	3	3	1	1	1	1	1	3	3	1	1	3	2	1	3	2	2	3	1	2	2	1	1	42	35	77		
14	1	3	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	46	47	93	
15	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	43	40	83
16	2	3	2	2	3	1	2	3	1	2	4	1	2	1	4	2	1	1	3	3	3	1	1	1	1	3	4	1	1	4	3	1	3	2	1	2	1	1	3	1	43	38	81		
17	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2	3	2	1	2	3	3	1	1	1	2	3	3	2	1	3	3	1	4	2	1	2	1	1	3	1	39	39	78		
18	3	3	2	2	3	1	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	1	1	3	3	3	2	1	1	2	2	3	1	1	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	45	40	85			
19	3	4	2	1	3	1	2	3	1	3	4	1	1	1	3	3	2	1	3	3	3	1	1	1	1	4	3	1	1	3	3	1	4	2	1	3	1	1	3	2	45	40	85		
20	3	3	1	2	3	1	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	3	1	3	4	4	1	1	2	3	2	3	1	3	3	4	2	2	2	1	2	1	2	3	2	46	44	90		
21	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	38	40	78		
22	3	4	2	2	4	2	1	3	2	3	3	1	1	2	3	3	1	2	3	4	4	2	2	2	3	4	4	1	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	49	50	99			
23	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	1	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	3	1	1	4	3	3	2	2	2	2	1	3	3	2	42	44	86		
24	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	45	73	118	



	p_1	p_2	p_3	p_4	p_5	p_6	p_7	p_8	p_9	p_10	p_11	p_12	p_13	p_14	p_15	p_16	p_17	p_18	p_19	p_20	p_21	p_22	p_23	p_24	p_25	p_26	p_27	p_28	p_29	p_30	p_31	p_32	p_33	p_34	p_35	p_36	p_37	p_38	p_39	p_40	D1	D2	Total_an siedad	
25	2	2	2	2	3	1	2	3	1	2	3	1	1	1	2	3	2	1	2	3	3	1	1	2	3	3	2	1	3	3	1	4	2	1	2	1	1	3	1	39	39	78		
26	3	2	2	1	3	1	2	4	1	4	2	1	1	1	3	2	2	1	3	4	4	2	1	1	2	4	3	2	1	3	2	2	2	2	1	3	1	2	3	2	43	43	86	
27	2	3	2	2	2	1	1	3	2	2	3	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2	3	1	3	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2	39	41	80	
28	3	3	2	1	3	1	1	3	1	3	3	1	3	1	3	3	1	1	3	3	3	2	1	2	1	3	2	2	1	3	2	2	3	2	1	3	2	2	3	2	43	42	85	
29	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	4	2	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	44	38	82
30	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	46	70	116