



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Efectos de un programa de mindfulness sobre el estrés
percibido en trabajadores de una empresa avícola de Trujillo**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Intervención Psicológica

AUTOR:

Perales Ulfe, David Martin (orcid.org/0000-0002-6455-7225)

ASESORES:

Dr. Hernández Vela, Jorge Antonio (orcid.org/0000-0002-7990-682X)

Dra. Urquiza Zavaleta, Roxana Elisa (orcid.org/0000-0002-6090-6360)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2023

Dedicatoria

A mi familia, en especial a mis padres,
grandes guías de mi formación personal
y profesional.

A la memoria de mis abuelos que velan
por mi desde el cielo.

Agradecimiento

A Dios y a la Virgen de Guadalupe, por permitirme alcanzar este logro y guiarme para superar cada obstáculo.

A los docentes del programa de maestría de la Universidad César Vallejo, especialmente al Dr. Jorge Hernández Vela y a la Dra. Roxana Urquiza Zavaleta, asesores del presente estudio, por su paciencia y guía.

A los participantes de la presente investigación, por su apoyo, tiempo y paciencia para el desarrollo de cada una de las sesiones.

A mi pequeño Toby, por su compañía, apoyo y lealtad, sobre todo en los momentos más difíciles.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, HERNÁNDEZ VELA JORGE ANTONIO, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Efectos de un programa de mindfulness sobre el estrés percibido en trabajadores de una empresa avícola de Trujillo", cuyo autor es PERALES ULFE DAVID MARTIN, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 26 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
HERNÁNDEZ VELA JORGE ANTONIO DNI: 44424034 ORCID: 0000-0002-7990-682X	Firmado electrónicamente por: JHERNANDEZV el 16-08-2023 16:29:52

Código documento Trilce: TRI - 0620245



**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, PERALES ULFE DAVID MARTIN estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Efectos de un programa de mindfulness sobre el estrés percibido en trabajadores de una empresa avícola de Trujillo", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
DAVID MARTIN PERALES ULFE DNI: 72473749 ORCID: 0000-0002-6455-7225	Firmado electrónicamente por: DPERALESU el 18-08 2023 13:29:24

Código documento Trilce: TRI - 1264820

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Declaratoria de autenticidad del asesor	iv
Declaratoria de originalidad del autor	v
Índice de contenidos.....	vi
Índice de tablas	vii
Resumen	viii
Abstract.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	10
II. MARCO TEÓRICO	14
III. METODOLOGÍA.....	23
3.1. Tipo y diseño de investigación	23
3.2. Variables y operacionalización	23
3.3. Población, muestra y muestreo	24
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	25
3.5. Procedimientos	26
3.6. Método de análisis de datos.....	27
3.7. Aspectos éticos	28
IV. RESULTADOS	29
V. DISCUSIÓN.....	35
VI. CONCLUSIONES.....	42
VII. RECOMENDACIONES.....	43
REFERENCIAS	44
ANEXOS.....	50

Índice de tablas

Tabla 1

Prueba de normalidad.....29

Tabla 2

Efecto del programa de mindfulness sobre el estrés percibido en trabajadores de una empresa avícola de Trujillo.....30

Tabla 3

Nivel de estrés percibido antes y después de la aplicación del programa de mindfulness en trabajadores de una empresa avícola de Trujillo.....31

Tabla 4

Diferencias de estrés percibido según sexo, tras la aplicación del programa de mindfulness en trabajadores de una empresa avícola de Trujillo.....32

Tabla 5

Efecto del programa de mindfulness en la dimensión percepción de estrés en trabajadores de una empresa avícola de Trujillo.....33

Tabla 6

Efecto del programa de mindfulness en la dimensión capacidad de afrontamiento en trabajadores de una empresa avícola de Trujillo.....34

Resumen

La presente investigación aplicada con diseño pre experimental tuvo por finalidad determinar el efecto del programa de mindfulness sobre el estrés percibido en una muestra de 40 colaboradores, varones y mujeres, pertenecientes al área operativa de una empresa avícola de Trujillo, empleándose como instrumento de recolección de datos a la Escala de Estrés Percibido PSS – 10. Se realizó una medición antes y después de la aplicación del programa de intervención, encontrándose, mediante el estadístico t de student, diferencias estadísticamente muy significativas ($t= 3.31$; $p<.01$) y con tamaño de efecto moderado ($d= .52$), por tanto, se acepta la hipótesis de que el programa de mindfulness tiene efecto sobre el estrés percibido en trabajadores de una empresa avícola de Trujillo, concluyéndose que las estrategias de mindfulness tienen influencia sobre el estrés percibido.

Palabras clave: mindfulness, estrés percibido, trabajadores, avícola

Abstract

The purpose of this applied research with a pre-experimental design was to determine the effect of the mindfulness program on perceived stress in a sample of 40 collaborators, men and women, belonging to the operational area of a poultry company in Trujillo, using it as a data collection instrument. data to the Perceived Stress Scale PSS – 10. A measurement was made before and after the application of the intervention program, finding, using the student's t statistic, very significant statistical differences ($t= 3.31$; $p<.01$) and with a moderate effect size ($d= .52$), therefore, the hypothesis that the mindfulness program has an effect on perceived stress in workers of a poultry company in Trujillo is accepted, concluding that mindfulness strategies have an influence on the perceived stress.

Keywords: mindfulness, perceived stress, workers, poultry