



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

Mindfulness y estrés en comerciantes de la Asociación del  
Mercado N° 2 de Tarapoto durante la pandemia del Covid-19

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

**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTORES:**

Espino Sinarahua, Flor Esther (orcid.org/0000-0002-5994-8854)

Yerrén Huiman, Elmer Javier (orcid.org/0000-0003-4192-427X)

**ASESORA:**

Mtra. Saavedra Meléndez, Janina (orcid.org/0000-0002-7571-7271)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Desarrollo Organizacional

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

**TARAPOTO - PERÚ**

**2022**

## **DEDICATORIA**

A nuestros padres, por el cariño, el esfuerzo y la motivación que nos brindan para concretar nuestras metas profesionales.

Los autores

## **AGRADECIMIENTO**

A nuestras familias, por el apoyo incondicional que dan en cada etapa de nuestras vidas. A la Universidad César Vallejo por la calidad educativa que nos ha brindado. A nuestra asesora, Mtra. Janina Saavedra Meléndez por la orientación y el acompañamiento que ha realizado durante el desarrollo de la presente investigación. A los comerciantes del mercado N° 2 de Tarapoto por haber participado en la investigación, sin los cuales no hubiese sido posible la realización del presente trabajo.

Los autores

## Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	01
II. MARCO TEÓRICO.....	04
III. METODOLOGÍA.....	10
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	10
3.2. Variables y Operacionalización.....	10
3.3. Población, muestra y muestreo.....	11
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	13
3.5. Procedimientos.....	14
3.6. Método de análisis de datos.....	15
3.7. Aspectos éticos.....	15
IV. RESULTADOS.....	17
V. DISCUSIÓN.....	19
VI. CONCLUSIONES.....	22
VII. RECOMENDACIONES.....	23
REFERENCIAS.....	24
ANEXOS.....	31

## Índice de tablas

Tabla 1: Prueba de normalidad.....	17
Tabla 2: Correlación de Spearman entre Mindfulness y Estrés.....	17
Tabla 3: Relación entre mindfulness y la dimensión distrés.....	18
Tabla 4: Relación entre mindfulness y la dimensión eustrés.....	18

## Resumen

La presente investigación se desarrolló para determinar la relación del mindfulness y el estrés en comerciantes de la asociación del mercado N° 2 de Tarapoto durante la pandemia del Covid-19. Se realizó una investigación básica de diseño no experimental y de corte transversal - correlacional con una población de 360 comerciantes, una muestra de 50 participantes y un muestreo no probabilístico de tipo intencional; asimismo, la técnica de recolección de datos utilizada fue la encuesta y los instrumentos usados fueron los cuestionarios de la escala breve de mindfulness (MAAS-5) y la escala de percepción global de estrés. Los resultados mostraron un nivel de correlación negativa moderada entre las variables de estudio, ( $\rho = -0,375$ ); asimismo, teniendo en cuenta el valor de significancia de  $p=0.007$ , se acepta la hipótesis de correlación y se concluye que, a mayor nivel de mindfulness disminuye moderadamente el estrés.

**Palabras clave:** Mindfulness, estrés, comerciantes.

## **Abstract**

The present investigation was developed to determine the relationship between mindfulness and stress in merchants of the association of market N° 2 of Tarapoto during the Covid-19 pandemic. A basic research of non-experimental design and cross section - correlational was carried out with a population of 360 merchants, a sample of 50 participants and an intentional non-probabilistic sampling; likewise, the data collection technique used was the survey and the instruments used were the questionnaires of the brief scale of mindfulness (MAAS-5) and the scale of global perception of stress. The results showed a moderate negative correlation level between the study variables, ( $\rho = -0.375$ ); Likewise, taking into account the significance value of  $p=0.007$ , the correlation hypothesis is accepted and it is concluded that, at a higher level of mindfulness, stress moderately decreases.

**Keywords:** Mindfulness, stress, traders.

## I. INTRODUCCIÓN

La pandemia del Covid – 19 ha generado preocupación mundial debido a la rápida propagación en todos los países y según las estadísticas, se estima que han fallecido entre 6 a 10 millones de personas en todo el mundo (Organización de las Naciones Unidas, 2021). Los estudios realizados en pandemias anteriores como el Ébola y la Influenza, demuestran que en estas situaciones de alarma colectiva se produce un incremento de síntomas estresantes (Huarcaya y Palomino, 2020), tal como se observa en la pandemia actual, donde el fácil acceso a los medios de comunicación a través de diversas tecnologías, ha permitido un bombardeo de distinta información, incluyendo mitos y rumores infundados que generan incertidumbre, y de acuerdo a Hernández (2020), todo ello repercute en la población a través de sensaciones estresantes, miedo y tristeza.

En la población general de China, se ha reportado que el miedo a ser infectados por el covid-19 han ocasionado la aparición de síntomas de estrés en un 8,1% de habitantes (Lozano, 2020). En el Perú, se han reportado que, a nivel nacional, hasta el 08 de septiembre del 2021 se han presentado 2 158 493 casos positivos, de los que, 198 621 han fallecido ( Ministerio de salud, 2021) y se ha encontrado que la pandemia ha generado estrés en el 52,2 % de pobladores de Lima Metropolitana (Diario el Peruano, 2021); asimismo, en el departamento de San Martín se han verificado 48 263 positivos y 2 974 fallecidos ( Ministerio de salud, 2021). En Tarapoto, existen 76 122 pobladores (CENEPRED, 2021); muchos de ellos realizan sus actividades comerciales en supermercados, tiendas y mercados; los cuales son puntos vulnerables de contagio; por lo que, existe preocupación general y más aún, en los comerciantes de la Asociación del Mercado N° 2 de Tarapoto, quienes se ven en la necesidad de asistir diariamente a este lugar para realizar sus actividades comerciales y así generar el ingreso económico que sirva de sustento para sus familias.

Por otro lado, existen diversos estudios que demuestran el beneficio de las prácticas del Mindfulness para combatir el estrés y generar notables beneficios en la salud de quienes lo han practicado (Errázuriz, 2020), dotándolos de una adecuada salud física y mental (Siegel, 2017); por lo que, esta práctica está siendo utilizada actualmente dentro de diversos programas de salud mental para combatir



problemas como la ansiedad, depresión y estrés (Vázquez, 2019). En Chile, el Instituto de Salud Pública (2018) refiere que existe evidencia académica que el Mindfulness tiene alcance mundial; puesto que, ayuda a disminuir el estrés, mejora la capacidad de atención, la comunicación, la productividad y la relación con los demás. En el Perú, dentro de las recomendaciones para mejorar el estrés que brinda el Ministerio de Salud está la respiración y la atención consciente, los cuales realizadas de manera adecuada generan relajación, bienestar y descanso. (Plataforma digital única del estado peruano, 2021).

Por lo antes mencionado; nos despierta el interés por conocer la relación que existe entre el estrés y la práctica del Mindfulness en una población que tiene mayor susceptibilidad de presentar sintomatología estresante; como lo son, los comerciantes de la asociación del mercado N° 2 de la ciudad de Tarapoto, debido a las circunstancias producidas por la pandemia. En tal sentido, según lo considerado anteriormente, planteamos como problemática general, ¿Cuál es la relación del mindfulness y el estrés en comerciantes de la asociación del mercado N° 2 de Tarapoto durante la pandemia del Covid-19?; asimismo, como problemas específicos a responder, ¿Cuál es la relación del mindfulness y las dimensiones del estrés en comerciantes de la asociación del mercado N° 2 de Tarapoto durante la pandemia del Covid-19?

El presente estudio se justifica a nivel teórico porque permite un mayor conocimiento de las variables y su relación; esto es fundamental para enfrentar la problemática del estrés que agobia a la población; en este sentido, a nivel práctico, se resolverá la problemática planteada, la que será relevante para futuras investigaciones, quienes contarán con material que sirva de base científica que respalde la práctica del mindfulness como herramienta para combatir el estrés. En lo social, se justifica por la contribución que se realizará a la sociedad de Tarapoto; puesto que, la investigación proporcionará información precisa que servirá a instituciones, como la municipalidad, para el establecimiento de programas de intervención psicológica que ayuden a disminuir el estrés en la población estudiada. Asimismo; a nivel metodológico, el estudio y la investigación sobre las características de las variables y la relación que existe entre ambas ofrecerá una mejor perspectiva para comprender su accionar; permitiendo a la comunidad

científica contar con información que permita elaborar nuevas metodologías para estudiar y/o experimentar con las variables de estudio.

Finalmente, el objetivo general de la presente investigación busca determinar la relación del mindfulness y el estrés en comerciantes de la asociación del mercado N° 2 de Tarapoto durante la pandemia del Covid-19; asimismo, como objetivos específicos, se busca establecer la relación del mindfulness y las dimensiones del estrés en la población antes mencionada; de igual modo, se plantea como hipótesis general, que existe relación negativa entre el mindfulness y el estrés en comerciantes de la asociación del mercado N° 2 de Tarapoto; de igual manera, en las hipótesis específicas tenemos que existe relación entre el mindfulness y las dimensiones del estrés en la población de estudio.

## II. MARCO TEÓRICO

En Indonesia, Hartini, Saraswaty y Surjaningrum (2020) realizaron una investigación cuantitativa en un orfanato para medir la reducción del estrés a través del mindfulness; para esto, 5 trabajadoras con edades entre 35 a 55 años participaron de un programa de intervención con mindfulness de 12 sesiones. La Escala de Bienestar Psicológico (PWBS) fue aplicada antes y después del programa, mostrando la existencia de diferencia significativa ( $0.043 < 0.05$ ); llegándose a la conclusión que el programa basado en mindfulness tiene efectos positivos que permiten disminuir el estrés y aumenta los niveles de bienestar psicológico en trabajadoras de orfanatos.

En España, López (2021) elaboró un programa virtual para disminuir los niveles de estrés basado en mindfulness, planificó la aplicación de cuatro sesiones a un grupo único de 23 participantes, donde todos eran psicoterapeutas con experiencia. Se utilizó el PSS-14 para realizar las mediciones del estrés, a través del pre y post test; las que, al ser procesadas estadísticamente mostraron un valor de correlación positiva  $r = .821$ , con una diferencia significativa  $p = .000$ , demostrando la eficacia de la intervención en aplicada. Asimismo, en Madrid, Pedro (2020) estudió la relación entre el mindfulness y el estrés parental, para lo cual, participaron 92 madres y para realizar las mediciones respectivas se utilizaron el MAAS (Escala de atención y conciencia plena) y el PSI (Parental Stress Index). Los resultados mostraron un valor  $r = -.56$ , indicando la existencia de correlación inversa; es decir, la práctica del mindfulness disminuye el estrés parental.

En México, Carrillo, Laca, Mejía y Rodríguez (2017) investigaron el Mindfulness y la Satisfacción con la Vida, donde participaron 171 personas con edades entre 18 a 59 años; de los cuales, 65 fueron hombres y 106 mujeres. Para cumplir con el objetivo de medir la correlación, se aplicaron escalas para medir ambas variables y se obtuvieron resultados que indicaron correlación positiva con  $r = .39$ , moderada y estadísticamente significativa ( $p < .01$ ) entre las variables de estudio; lo que indica que, a mayor puntuación del mindfulness, mayor es la puntuación en la satisfacción de vida.

En Chile, Pedrero y Reynaldos (2020) realizaron un estudio exploratorio de grupo único, en donde investigaron los efectos de la atención plena sobre el estrés laboral en una población de enfermeros; para ello, formaron parte del estudio 34 enfermeros, quienes participaron de un programa de mindfulness formado de 8 sesiones. La evaluación se realizó a través del FFMQ y el cuestionario CESQT, quienes miden el mindfulness y burnout respectivamente. El estudio concluyó con la inexistencia de correlación significativa entre las variables de estudio ( $r=.229$ ,  $p=.192$ ).

Asimismo; en relación a las investigaciones a nivel Nacional, en la ciudad de Arequipa, De la Puente et al. (2020) realizaron un programa de sesiones basado en mindfulness dirigido a pacientes oncológicos y midieron, usando un pre y post test, los efectos sobre el estrés. Se formaron dos grupos (control y experimental) y se usó la Escala EPP para la medición. A través de los resultados se verificó una disminución significativa ( $p= .01$ ) y la relación con el efecto positivo que tiene el mindfulness sobre el estrés que padecen los pacientes oncológicos. Del mismo modo, en Lima, Anicama et al. (2019) aplicaron 6 sesiones de mindfulness a docentes y administrativos de una universidad con el fin de evaluar su efecto y relación con el estrés emocional, percibido y laboral. Para ello, participaron 28 personas a quienes se les aplicó los instrumentos correspondientes para medir cada variable; los que mostraron valores iguales a .008, .034 y .000 respectivamente que indican diferencia significativa y relación que existe en la disminución del estrés la participación del programa de mindfulness.

Asimismo, Salomón (2020) evaluó la relación del mindfulness respecto a las estrategias de afrontamiento frente al estrés en 158 universitarios con edades entre 20 a 29 años que cursaban el noveno y décimo ciclo de una universidad de la ciudad de Lima. Se utilizaron, el Five Face of Mindfulness Questionnaire (FFMQ) y el Inventario de Estimación al Afrontamiento (COPE) para realizar las mediciones entre las áreas del mindfulness y las estrategias de afrontamiento respectivamente. De acuerdo al procesamiento de datos se determinó la existencia de correlación directa en la dimensión reinterpretación positiva con  $r = .42$ , afrontamiento activo con  $r = .32$ , así como en el área de planificación con  $r = .35$ , y correlación inversa en la dimensión estrategias de desentendimiento conductual con  $r = -.48$  y en el

área de negación con un  $r = -.43$ ; del mismo modo, se encontró diferencia significancia ( $p < .001$ ).

En Tarapoto, Cotrina y Torres (2020) realizaron una investigación no experimental en una muestra de 30 profesores para identificar la relación del mindfulness y la ansiedad; para esto, se utilizaron dos cuestionarios, el primero el del FFMQ y el segundo fue el STAI. Se obtuvo,  $r = .605$  ( $p < 0.05$ ); esto quiere decir, que existe una correlación con tendencia fuerte. De igual manera, Gil y Mendoza (2020) analizaron la relación entre el mindfulness y la convivencia existente en 30 alumnos que cursaban el 5to grado de secundaria; para ello, aplicaron el Cuestionario FFMQ y la Escala de convivencia escolar. Después de analizar los datos se obtuvo un valor  $r = .767$  y  $p = .000$ ; lo que indicaría fuerte correlación entre las variables de estudio.

Por otro lado; el término mindfulness no encaja con exactitud en el castellano con alguna palabra y es por esto, que existen diversas formas de interpretación entre los profesionales o investigadores (González y Olivera, 2019); sin embargo, la palabra comúnmente empleada que se ha dado a conocer en occidente, es de origen inglés, la cual, al traducirse al castellano puede entenderse como atención o conciencia plena (Salamea, Fernandez y Cedillo, 2019); puesto que, en el momento que un individuo está atento y en posición de su conciencia, percibe las experiencias desde una perspectiva de reflexión, de apertura y aceptación (González et al., 2021); permitiendo la expresión natural de sentimientos de tranquilidad, satisfacción o disfrute de estar viviendo el presente, el aquí y ahora.

El constructo del mindfulness se basa en el conocimiento budista y fue empleado en el ámbito clínico por el biólogo Kabat en el año 2003, quien lo define como la intención que se tiene en un proceso para ser consciente de los pensamientos y acciones propias que ocurren en el presente (Cruzat et al., 2019); por lo que, se considera una técnica de atención o conciencia plena sin juicios valorativos (Pedrero y Reynaldos, 2020), en donde se pide a los practicantes percibir y reconocer que toda emoción que se presenta en un momento determinado, se debe identificar y aceptar, esto ayudará a la observación y al descubrimiento de los pensamientos que aparecen, producto de las emociones activadas (Kabat, 2003, citado por González et al., 2021).

Las investigaciones han demostrado que el observar, no juzgar y no reaccionar son factores importantes para definir el Mindfulness (Baer et al. 2006 y Baer et al. 2008, citados por González y Olivera, 2019). De igual modo; para la práctica de esta técnica, se debe tener presente la intención, atención y la actitud; ya que, la intención, nos recuerda el objetivo de la práctica y tiene su implicancia en los resultados; la atención, nos centra en la percepción de la experiencia interna y activa la identificación de los sucesos u objetos que están a nuestro alrededor; la actitud, activa las cualidades y recursos internos que fortalecen la atención (Shapiro y Carlson, 2017; González et al., 2021). Según estudios, la conciencia plena se puede desarrollar a través de la práctica formal, donde la experiencia se desarrolla en un ambiente adecuado, cómodo y tranquilo, pudiéndose practicar en un tiempo mínimo de 7 minutos para percibir la experiencia del mindfulness; por otro lado, tenemos la práctica informal, que se puede realizar en cualquier lugar y momento, incluso realizando las actividades cotidianas, lo importante es hacerse consciente de lo que se está haciendo (Morgan, 2016, citado por Alva y Olascoaga, 2021).

En este estudio, para medir la variable mindfulness se utilizará como instrumento la versión abreviada del Mindful Awareness Attention Scale (MAAS-5) adaptada por Caycho, Ventura, Martínez y Barboza (2018), la cual tiene como única dimensión al mindfulness, a cuya denominación también se le reconoce como atención plena y hace referencia a la capacidad para atender con aceptación las experiencias que acontecen en el momento, dejando a un lado el prejuicio (Caycho et al., 2019); este test está conformado por 5 ítems, cuya escala de respuesta tipo Likert va desde “casi siempre” hasta “casi nunca”, con puntuaciones del 1 al 6. Respecto a su confiabilidad y validez, tiene como antecedente principal un estudio en adolescentes peruanos donde se observa excelentes resultados (Caycho et al., 2018).

Respecto al estrés; se puede definir como aquella sensación de preocupación e incomodidad física que afecta el organismo generando cansancio o fatiga (American Psychological Association, 2021); pero que, en su primera fase de expresión es positivo, al darnos energía para resolver la situación que está produciendo el estrés. Asimismo; se ha determinado que en situaciones donde se perciben amenazas, el cuerpo produce determinadas hormonas que son capaces

de preparar al cuerpo y disponerlo a ejecutar dos respuestas inmediatas para enfrentar el estímulo amenazante o huir de él. Pasado el evento, la producción de hormonas son reguladas para devolver el equilibrio y la armonía del cuerpo; pero, cuando se mantiene el estado de alerta a pesar que el estímulo amenazante ya no existe en la realidad sino en la mente, el estrés pasa a ser una sensación negativa y desagradable que afecta el normal desenvolvimiento del organismo (Polo, 2017).

De acuerdo a la Teoría del Síndrome General de Adaptación, el estrés es el resultado de una serie de reacciones fisiológicas que aparecen ante la presencia de estímulos nocivos; asimismo, se pueden identificar tres fases; en primer lugar, está la fase de alarma en donde el cuerpo presenta reacciones orgánicas aceleradas, como el pulso cardiaco, la tensión arterial y la respiración, que buscan salvaguardar nuestra integridad; en la segunda fase, tenemos la resistencia, en donde las reacciones observadas en la fase anterior se mantienen, pero disminuyendo su intensidad; sin embargo, cuando la resistencia es prolongada, aparecerá fase tres, denominada “agotamiento”, donde el cuerpo no logra adaptarse a la situación ni generar un equilibrio emocional, reapareciendo así, los síntomas de la fase inicial afectando el ritmo de vida de quienes lo padecen. Por otro lado, tenemos la teoría transaccional que propone la existencia de una interacción dinámica entre del sujeto con el ambiente circundante, en donde la evaluación del peligro permite identificar las amenazas que están más allá de nuestra capacidad, las que van a generar las reacciones orgánicas englobadas en el término estrés (Cerna, 2018).

Asimismo, cuando se habla de estrés percibido, se hace mención a la experiencia resultante de la participación de tres elementos fundamentales como lo son: el entorno, el individuo y la evaluación que este hace acerca de la experiencia amenazante que está percibiendo como peligrosa (Oblitas, 2017); ante esto, el organismo realiza una inmediata activación bioquímica con el fin de reducir o soportar el peligro (Torreblanca, 2019); De igual modo, en el estrés, de acuerdo con la teoría de la transacción antes mencionada, existe una interacción entre el individuo y el ambiente que genera una percepción, la que aparece debido a los juicios cognitivos relacionados al temor de pensar en la incapacidad de responder al estímulo estresor (Cohen, 1983 citado por Del Carpio, 2021).

Sintetizando; el estrés percibido es el resultado de la valoración que los seres humanos le dan a ciertas situaciones que son consideradas como amenazas (Cohen et al.,1983, citado por Sanabria 2021). Por otro lado, para medir el estrés percibido, se cuenta con la escala EEP elaborada por Cohen, Kamarak, y Mermelstein en 1983; la que está conformada en su versión original por dos dimensiones (diestrés general y capacidad de afrontamiento) y 14 ítems (Del Carpio, 2021); sin embargo, en la presente investigación se utilizará la adaptación peruana denominada escala de percepción global de estrés, la que tiene 13 ítems distribuidos en dos dimensiones: el distrés y el eustrés.

La dimensión estrés negativo o distrés, es el estrés desproporcionado que propicia el desarrollo de un nivel patológico y por esto, es percibido como un estrés perjudicial que está definido a través de los ítems 1,2,3,8,11 y 13; de igual modo, la dimensión estrés positivo o eustrés, hace mención a un estrés saludable donde las consecuencias son interpretadas de forma favorable, se identifica a través de 7 ítems: 4,5,6,7,9,10 y 12; por consiguiente, el test se puede aplicar en el ámbito clínico, organizacional y educativo a personas con mayoría de edad (Guzmán y Reyes, 2018). En este sentido, se tiene que la adaptación en estudiantes peruanos cuenta con un adecuado cociente de confiabilidad, con un valor de 0.79 para el factor eustrés y 0.77 para el distrés (Sanabria, 2021).



### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

##### **3.1.1. Tipo de investigación**

Investigación básica en la que se busca dar aportes al conocimiento científico para tener mayor comprensión de las variables en estudio. Para Salinas (2018) este tipo de estudios tiene como fin estudiar, analizar y comprender los constructos de la investigación, cuyos resultados servirán de respaldo a los investigadores.

##### **3.1.2. Diseño de investigación:**

Diseño no experimental; puesto que no existe manipulación de las variables, solo observación y estudio en condiciones naturales (Ramírez, 2019). Asimismo, es un estudio transversal-correlacional, debido a que los datos han sido obtenidos en un momento específico, con los que se ha determinado la relación existente entre las variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, citado por Gil y Mendoza, 2020).

#### **3.2. Variables y operacionalización**

##### **Variable 1: Mindfulness**

##### **Definición conceptual**

El mindfulness es la capacidad para atender con aceptación las experiencias que acontecen en el momento dejando a un lado el prejuicio (Caycho et al., 2019).

##### **Definición operacional**

La variable ha sido medida a través de la versión breve del Mindful Awareness Attention Scale (MAAS-5) traducida y analizada en Perú por Caycho, Ventura, Martínez y Barboza (2018), la que es unidimensional y está conformada por 5 ítems.

##### **Indicadores**

Se encuentran 5 indicadores que se corresponden a los reactivos del 1 al 5.

### **Escala de medición**

De tipo ordinal, con alternativas de respuestas que van desde “casi siempre” hasta “casi nunca”.

### **Variable 2: Estrés**

#### **Definición conceptual**

El estrés resulta cuando el individuo interactúa con el ambiente y le da valoración a ciertas situaciones que son consideradas por este, como amenazas (Cohen et al.,1983, citado por Sanabria 2021).

#### **Definición operacional**

La variable fue medida de acuerdo a los valores obtenidos por la escala de percepción global de estrés, la que ha sido adaptada en Perú por Guzmán y Reyes (2018) y cuenta con dos dimensiones; estrés negativo (distrés) y estrés positivo (eustrés).

#### **Indicadores**

La dimensión estrés negativo o distrés, es el estrés desproporcionado que propicia el desarrollo de un nivel patológico y está definido a través de los ítems 1,2,3,8,11 y 13; de igual modo, la dimensión estrés positivo o eustrés, considerada un estrés saludable, se identifica a través de 7 ítems: 4,5,6,7,9,10 y 12 (Guzmán y Reyes, 2018).

### **Escala de medición**

De tipo ordinal, puesto que las alternativas de respuestas van desde “nunca” hasta “siempre”.

## **3.3. Población, muestra y muestreo**

### **3.3.1. Población**

Para Ventura (2017), toda población es definida como una agrupación de elementos comunes. Al respecto, en el presente estudio contó con una población de 360 personas pertenecientes a la asociación de comerciantes del mercado N° 2, Tarapoto.

### **Criterios de inclusión**

- Pertener a la asociación de comerciantes del mercado N° 2 de Tarapoto
- Comerciantes de la sección de ropas y/o calzados
- Personas mayores de edad (a partir de 18 años)
- Sexo masculino y femenino.
- Contar con computador o teléfono móvil y conexión a internet.

### **Criterios de exclusión**

- Comerciantes que pertenezcan a un área distinta a la de ropas y/o calzados.
- Personas que omitan el consentimiento informado.
- No contar con computador o teléfono móvil, ni conexión a internet.

### **3.3.2. Muestra**

Es el subconjunto de elementos finitos extraídos de la población que representan las características del conjunto del cual han sido extraídos (Gallardo, 2017) para ser parte de la investigación (Rendón y Villasís, 2017). En relación a la muestra que se utilizó, ésta fué determinada por conveniencia y se estableció la cantidad de 50 comerciantes pertenecientes al área de ropas y/o calzados, quienes a través del administrador han manifestado su conformidad de ser parte del estudio.

### **3.3.3. Muestreo**

Se utilizó un muestreo no probabilístico; el que, de acuerdo a Gallardo (2017) no se aplica el cálculo ni el azar. De igual manera, la elección de los participantes se realizó considerando los criterios de inclusión y exclusión que han sido planteados por los autores; por lo que, el muestreo es de tipo intencional (Otzen y Manterola, 2017).

### **3.3.4. Unidad de análisis**

Considerando que la unidad de análisis identifica a los individuos quienes forman parte de la medición, que servirá para responder a la problemática en estudio (Siso, 2017); se tiene que, la unidad de análisis

para la investigación es una persona perteneciente a la asociación de comerciantes del mercado N° 2 de Tarapoto.

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

#### **Técnica.**

La información se recopiló utilizando la encuesta; para lo cual, se aplicaron cuestionarios estandarizados que permitieron realizar las mismas preguntas a todos los participantes (Abiuso, Katz y Seid, 2019).

#### **Instrumento.**

Se utilizaron dos instrumentos; para medir la variable mindfulness se utilizó la versión breve del Mindful Awareness Attention Scale (MAAS-5) traducida y analizada en Perú por Caycho, Ventura, Martínez y Barboza (2018), es unidimensional conformada por 5 ítems y escala de respuesta tipo Likert: casi siempre, muy frecuentemente, algo frecuente, algo infrecuente, muy infrecuente y casi nunca, con puntuaciones del 1 al 6. Para la variable estrés se usó la escala de percepción global de estrés adaptada en Perú por Guzmán y Reyes (2018), conformada por 13 ítems y dos dimensiones: estrés negativo y estrés positivo, con escala de respuesta tipo Likert con niveles que van desde nunca, casi nunca, de vez en cuando, frecuentemente, casi siempre; las que se puntúan del 0 al 4.

#### **Validez**

Teniendo en cuenta que; en toda validez de contenido, las opiniones de los expertos son de suma importancia; puesto que, permiten conocer los aspectos que fortalecen y debilitan a todo instrumento (Balderrama, Edel y Galicia, 2017). En este sentido, se desarrolló la validez por contenido a través de la participación de jueces expertos; para lo cual, se recurrió a 6 profesionales competentes, 4 con grado de doctorado y 2 con maestría; quienes haciendo uso de su amplia experiencia y vastos conocimientos de las variables en estudio, revisaron los ítems de las dos escalas que se utilizaron en el presente proyecto y teniendo en cuenta la pertinencia, relevancia y claridad que debe presentar todo instrumento de evaluación, realizaron las observaciones y

evaluaciones respectivas. Asimismo, con los datos obtenidos y utilizando la fórmula V de Aiken a través del programa Microsoft Excel, se realizó el análisis cuantitativo para procesar la validez de las dos escalas. Para la versión breve del Mindful Awareness Attention Scale (MAAS-5) se obtuvo un valor de 0.94; de igual manera, la escala de percepción global de estrés mostró un valor de 0.99; lo que estaría indicando que ambos instrumentos poseen excelente nivel de validez y concordancia.

### **Confiabilidad**

Con el propósito de corroborar la confiabilidad de algún instrumento, este es aplicado a una muestra representativa; dicho proceso es denominado prueba piloto (Hernández et al., 2014 citado por Gil y Mendoza, 2020). En el presente estudio, la prueba piloto para las dos escalas que se utilizaron en el proyecto de investigación, se aplicó a 30 comerciantes, y según el procesamiento de los datos se obtuvo un Coeficiente de alfa de Cronbach de 0.760 para la escala breve de mindfulness (MAAS-5) y un coeficiente  $\alpha = 0.803$  para la escala de percepción global de estrés. Los resultados de confiabilidad de ambos instrumentos indican que se encuentran en niveles “buenos” y “muy buenos” respectivamente (George y Mallery, 2003, citado por Frias, 2019).

### **3.5. Procedimientos**

Se realizó un diagnóstico situacional del mercado N° 2 de Tarapoto para conocer la realidad local, caracterizar a la población, analizar la realidad problemática; lográndose identificar y plantear el problema, los objetivos y las hipótesis. Además, se realizó la búsqueda de elementos teóricos y científicos en trabajos previos, libros, periódicos, revistas, tesis, entre otros, que respalden y fundamenten la investigación; de igual modo, se buscaron los test más idóneos que permitan medir las variables de estudio, se solicitaron los permisos respectivos a los autores de los instrumentos para la utilización de dichas escalas y se realizó la validación de contenido y la confiabilidad. Para la validez, nos comunicamos con jueces expertos en el tema y para la confiabilidad se realizó una prueba piloto. Asimismo, se solicitó autorización al administrador

del mercado N° 2 para realizar la investigación en dicha asociación de comerciantes.

Por otro lado; para el desarrollo del proyecto se realizaron las coordinaciones respectivas con el administrador de la asociación y con los comerciantes que pertenecen a la sección de ropas y/o calzados, para ejecutar la aplicación de los instrumentos vía online. Al respecto, se utilizó el google forms para diseñar los formularios en modo virtual y generar un link de acceso a los cuestionarios, el que fue enviado por redes sociales a cada uno de los participantes; de este modo, se obtuvo la información requerida para procesar los datos y obtener los resultados necesarios que permitieron realizar el análisis respectivo.

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

El programa Microsoft Excel y la fórmula  $V$  de Aiken,  $V = S / (n (c-1))$  han sido utilizados para determinar la validez por contenido; la que se considera con nivel apropiado siempre que se obtengan valores  $>.75$  los cuales indicarían claridad, pertinencia y relevancia (Aiken, 1980, citado por Rojas y Rodríguez, 2020). De igual modo, para determinar la confiabilidad se utilizó el SPSS-23 con el que, se pudo procesar los datos obtenidos en la aplicación de la prueba piloto.

Una vez obtenidos la validez y confiabilidad de los instrumentos y los datos necesarios para la investigación, se realizó una base de datos usando el programa SPSS versión 23; la que sirvió para realizar los procedimientos de orden estadístico como la prueba de normalidad y el análisis inferencial, a través de los cuales se dio respuesta a los objetivos y a las hipótesis planteadas en la presente investigación.

### **3.7. Aspectos éticos**

Se tuvo en cuenta cuatro principios éticos: autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia, los que según Roqué y Macpherson (2018) se deben tener presente, cada vez que se realizan estudios en seres humanos. En cumplimiento de la autonomía, la participación en el estudio se realizó previo consentimiento informado, respetando la libertad de decidir voluntariamente sobre la inclusión en el estudio; respecto a la beneficencia, se busca que los

resultados beneficien a la población permitiendo contar con información que permita realizar programas de intervención que ayuden en la disminución del estrés a través de la práctica del mindfulness; asimismo, la información y los resultados serán tratados de tal modo que no sean manipulados ni divulgados con propósitos dañinos o distintos a los objetivos planteados; cumpliendo con esto, el principio de la no maleficencia. Finalmente, todos los participantes fueron tratados con respeto y consideración, sin distinción ni preferencias, impulsando la igualdad de oportunidades como un derecho justo de todos los seres humanos.

## IV. RESULTADOS

**Tabla 1**

*Prueba de normalidad*

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Mindfulness	,942	50	,017
Estrés	,982	50	,652
Distrés	,960	50	,088
Eustrés	,976	50	,413

Fuente: Elaboración basada en las respuestas de los participantes.

La tabla 1, muestra los valores de la prueba de normalidad, donde el valor de significancia es menor al 0.05 para la variable mindfulness (0.017), pero mayor a 0.05 en la variable estrés (0.652); asimismo, en relación a las dimensiones del estrés, se tiene un valor de 0.088 para distrés ( $>0.05$ ) y 0.413 para eustrés ( $>0.05$ ); por lo que, se determinó emplear la estadística no paramétrica y el coeficiente de correlación de Rho Spearman (Onofre, 2019).

**Tabla 2.**

*Correlación de Spearman entre Mindfulness y Estrés*

			Estrés
		Coeficiente de correlación	-,375**
Rho de Spearman	Mindfulness	Sig.	,007
		N	50

Fuente: Elaboración basada en las respuestas de los participantes.

La tabla 2, muestra un coeficiente de rho = -,375\*\*, lo que estaría indicando una correlación negativa moderada entre las variables de estudio (Parrillo, 2021 y Onofre, 2019); asimismo, teniendo en cuenta el valor de significancia, el cual es menor a 0.05 (0.007), se acepta la hipótesis de correlación.



**Tabla 3.***Relación entre mindfulness y la dimensión distrés*

			Distrés
		Valor de correlación	-,325*
Rho de Spearman	Mindfulness	Sig.	,021
		N	50

Fuente: Elaboración basada en las respuestas de los participantes.

La tabla 3, muestra una correlación negativa moderada entre la variable mindfulness y la dimensión distrés ( $\rho = -0,325^*$ ); esto quiere decir que al aumentar el nivel de mindfulness disminuye el nivel de distrés; asimismo, el valor de significancia es de 0.021; por lo que, se acepta la hipótesis de correlación al ser menor de 0.05 (Parrillo, 2021 y Onofre, 2019).

**Tabla 4.***Relación entre mindfulness y la dimensión eustrés*

			Eustrés
		Valor de correlación	-,287
Rho de Spearman	Mindfulness	Sig.	,044
		N	50

Fuente: Elaboración basada en las respuestas de los participantes.

En la tabla 4, se muestra un valor de  $\rho = -0,287$ ; por lo que, considerando a Onofre (2019) y a Parrillo (2021), se identifica una correlación moderada negativa entre la variable mindfulness y la dimensión eustrés; asimismo, teniendo en cuenta que la dimensión eustrés es de orden invertido, se interpreta que, al aumentar el nivel de mindfulness, el nivel de eustrés subirá. Por otro lado, el valor de significancia es menor a 0.05 (0.044); esto indica que se acepta la hipótesis de correlación ( $p < 0.05$ ).

## V. DISCUSIÓN

En función a los objetivos trazados en la presente investigación, en donde se tuvo como objetivo general determinar la relación del mindfulness y el estrés en comerciantes de la asociación del mercado N° 2 de Tarapoto durante la pandemia del Covid-19, se encontró que existe correlación negativa moderada entre las variables estudiadas, cuyo cociente de Spearman es de  $\rho = -,375^{**}$ ; asimismo, teniendo en cuenta el valor de significancia de 0.007 ( $p < 0.05$ ), se acepta la hipótesis de correlación, entendiéndose que, a mayor nivel de mindfulness menor es el nivel del estrés. Resultados similares encontramos en Madrid, donde Pedro (2020) estudió la relación entre el mindfulness y el estrés parental, para lo cual, participaron 92 personas, los resultados mostraron un valor  $r = -.56$ , indicando la existencia de correlación inversa; es decir, la práctica del mindfulness disminuye el estrés parental. En el mismo sentido de investigación, López (2021), después de aplicar un programa de mindfulness para disminuir el estrés, encontró un valor  $r = -.821$  y un valor de significancia de  $p = .000$ , verificando una disminución del estrés tras la aplicación del programa. Investigaciones con variables similares, tenemos en México, en la que Carrillo, Laca, Mejía y Rodríguez (2017) analizaron el Mindfulness y la Satisfacción de Vida, obteniendo resultados que indicaron correlación positiva con  $r = .39$ , moderada y estadísticamente significativa ( $p < .01$ ); lo que indica que, a mayor puntuación del mindfulness, mayor es la puntuación en la satisfacción de vida. Asimismo, en Perú, en la ciudad de Tarapoto se tiene que, Gil y Mendoza (2020) estudiaron la relación entre el mindfulness y la convivencia en alumnos de 5to grado de secundaria; obteniendo un valor  $r = .767$  y  $p = .000$ ; lo que indicaría fuerte correlación entre las variables de estudio. Considerando los datos antes mencionados se resalta la importancia de la práctica del mindfulness para reducir los niveles de estrés; en tal sentido, a nivel teórico Anicama et al (2019) refiere que el mindfulness reduce el estrés generado en el trabajo, mejorando el ánimo de las personas y produciendo mayor bienestar de vida, disminuyendo las conductas antisociales y favoreciendo el desempeño laboral.

Por otro lado, respecto al primer objetivo específico orientado a establecer la relación del mindfulness y la dimensión estrés negativo (distrés), los resultados obtenidos muestran una correlación negativa moderada cuyo valor de Spearman

es de  $\rho = -0,325^*$ , con un nivel de significancia de 0.021, confirmándose la hipótesis planteada; esto se interpreta que a mayor nivel de mindfulness menor es el nivel de estrés negativo. Considerando que el estrés negativo tiene relación con el estrés laboral (Burnout); puesto que los investigadores lo definen como una respuesta inadecuada de estrés en la que existe agotamiento a nivel corporal, mental y emocional de manera prolongada los que producen alejamiento o conductas inadecuadas en el trabajo (Vásquez, 2020). Por lo antes mencionado, sustentamos los resultados del primer objetivo a nivel de revisiones sistemáticas. González et al. (2019) analizó una muestra de 22 artículos científicos llegando a la conclusión que la práctica del mindfulness muestra beneficios sobre el estrés negativo; puesto que, en diversos estudios se han observado que el cansancio y el agotamiento laboral en deportistas, maestros y estudiantes han disminuido favorablemente tras la práctica del mindfulness, también refiere que la mayoría de investigadores sugieren que para mejorar los resultados es recomendable intervenciones a mediano y largo plazo. Asimismo, Cino (2021). a través de una investigación sistemática aplicada a al área de trabajadores del ámbito de la salud mental en donde se revisaron 7 artículos, llegó a la conclusión que el mindfulness y el estrés laboral (Burnout) presentan una correlación negativa

En relación al segundo objetivo específico orientado a establecer la relación del mindfulness y la dimensión estrés positivo (eustrés) se obtuvieron valores de  $\rho = -,287$  y  $p = .044$ ; ubicándose en un nivel de correlación moderada negativa según los investigadores Onofre (2019) y Parrillo (2021); por otro lado, considerando que la dimensión eustrés es de orden invertido, se interpreta que, al aumentar el nivel de mindfulness, el nivel de eustrés subirá. Dentro de las investigaciones que respaldan los resultados de la presente investigación y teniendo en cuenta que la dimensión estrés positivo guarda similitud con la capacidad de generar estrategias de afrontamiento frente al estrés tenemos a Salomón (2020), quien evaluó la relación del mindfulness y la variable antes mencionada en una población universitaria, llegándose a determinar de manera general la existencia de una correlación directa y a nivel de dimensiones, en reinterpretación positiva un  $r = .42$ , afrontamiento activo con  $r = .32$ , así como en el área de planificación con  $r = .35$ , y correlación inversa en la dimensión estrategias de desentendimiento conductual con  $r = -.48$  y en el área de negación con un  $r = -.43$ ; del mismo modo, se encontró

diferencia significancia ( $p < .001$ ). De igual manera, González et al. (2019) en su investigación de revisión sistemática concluyó que en poblaciones estudiantiles se verifica que, a mayor nivel de mindfulness mejor el nivel de afrontamiento a situaciones estresantes puesto que se observa una adecuada competencia emocional, gestión eficaz y adecuadas relaciones interpersonales entre los personajes que interactúan en el entorno escolar. Es así que, tomando en cuenta a Sanabria (2021) quien refiere que el estrés positivo hace mención a un estrés saludable donde las consecuencias son interpretadas de forma favorable, se puede observar que el mindfulness mejora positivamente las formas de reaccionar ante el estrés por lo que se verifica numérica y teóricamente la relación entre el mindfulness y el estrés.

Finalmente, el presente trabajo de investigación muestra algunas limitantes que pueden influir en los resultados; así tenemos que, el muestreo utilizado ha sido por conveniencia donde se ha elegido un área específica de trabajadores del mercado y para evitar posibles contagios hacia los investigadores, el contacto y llenado de los instrumentos de evaluación se ha desarrollado a través de la tecnología virtual utilizando Whats App y Google Form respectivamente; por lo que, se desconoce si las personas recibieron influencias de terceros para responder a los reactivos. Asimismo, se debe considerar que, según las investigaciones realizadas, es la primera vez que se utilizan los dos instrumentos aplicados en la presente investigación para una población que se desenvuelve en un mercado; por lo que, se sugiere realizar una adaptación para la población antes mencionada.

## VI. CONCLUSIONES

- 6.1.** Se alcanzó determinar la relación del mindfulness y el estrés en comerciantes de la asociación del mercado N° 2 de Tarapoto durante la pandemia del Covid-19; encontrándose un nivel de correlación negativa moderada entre las variables de estudio, según muestra el coeficiente de  $\rho = -,375^{**}$ ; asimismo, teniendo en cuenta el valor de significancia de  $p=0.007$ , se acepta la hipótesis de correlación; esto quiere decir que, a mayor nivel de mindfulness se observa una disminución moderada del estrés.
- 6.2.** Se estableció una correlación negativa moderada entre la variable mindfulness y la dimensión distrés, con un valor de  $\rho = -0,325^*$  y un nivel de significancia de  $p= 0.021$ ; aprobándose la hipótesis planteada; esto quiere decir que, al aumentar el nivel de mindfulness disminuye el nivel de distrés.
- 6.3.** Se estableció una correlación negativa moderada entre la variable mindfulness y la dimensión eustrés, con un valor de  $\rho = -0,287$  y un nivel de significancia de  $p= 0.044$ ; por lo que, se aprueba la hipótesis planteada y considerando que ésta dimensión es de orden inverso, se considera que, a mayor nivel de mindfulness mayor el nivel de eustrés.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- 7.1.** Considerando los hallazgos encontrados respecto a la correlación existente, se recomienda a la junta directiva del mercado N° 2 de Tarapoto gestionar con los profesionales respectivos la enseñanza de la práctica del mindfulness como técnica para disminuir el estrés.
- 7.2.** La municipalidad debe realizar programas de mindfulness en los mercados de Tarapoto para disminuir el estrés de los comerciantes.
- 7.3.** Se recomienda a los investigadores de Tarapoto ampliar el estudio de correlación entre el mindfulness y el estrés en otros mercados de la ciudad para obtener mayor información y respaldo científico.
- 7.4.** La comunidad científica debe incrementar las investigaciones sobre la relación del mindfulness y el estrés en comerciantes de otras ciudades y países que permitan contar con información que sirva de base científica y respalde la práctica del mindfulness como herramienta para combatir el estrés.

## REFERENCIAS

- Alva, N. y Olascoaga, P. (2021). *Evidencias de Validez y Confiabilidad de la Escala Breve de Mindfulness (MAAS-5) en estudiantes universitarios*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58649/Alva\\_MNI-Olascoaga-MPR-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58649/Alva_MNI-Olascoaga-MPR-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Anicama, J., Bayona, L., Bazán, C., Ferrel, F., Núñez, N. y Oblitas, L., (2019). Impacto del mindfulness en el estrés en trabajadores de una universidad de Lima sur. *Revista Salud Uninorte*, 35(2), 238-249. <https://doi.org/10.14482/sun.35.2.616.98>
- American Psychological Association (2021). *Comprendiendo el estrés crónico*. <https://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-cronico>
- Abiuso, F. Katz, M. y Seid, G. (2019). *Metodología de la investigación*. UBA. <http://metodologiadelainvestigacion.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/117/2019/03/Cuaderno-N-7-La-t%C3%A9cnica-de-encuesta.pdf>
- Balderrama, J., Edel, R. y Galicia, L. (2017). Validez de contenido por juicio de expertos: propuesta de una herramienta virtual. *Apertura (Guadalajara, Jal.)*, 9(2), 42-53. <https://doi.org/10.32870/ap.v9n2.993>
- Carrillo, E., Laca, F., Mejía, J. y Rodríguez, E. (2017). Avances en Psicología del Bienestar Subjetivo: Relación entre el Mindfulness y la Satisfacción con la Vida. *UARICHA Revista de Psicología*, 14 (32), 78-86. <http://www.revistauaricha.umich.mx/index.php/urp/article/view/154>
- Caycho, T., García, C., Reyes, M., Cabrera, I., Oblitas, L. y Arias, W. (2019). Evidencias psicométricas de una versión breve de la mindful awareness attention scale en estudiantes. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 11(3), 19-32. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/view/24870>
- Caycho, S., Ventura, V., Martínez, H., y Barboza (2018) Translation and content validity of a brief scale of mindfulness for Peruvian adolescents. *Enfermería*

*Clínica* (English Edition), 29(5),308-312.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30477933/>

- Centro Nacional de Estimación, Prevención y Reducción del Riesgo de Desastres – CENEPRED (2021). *Reporte Estadístico del Distrito de Tarapoto, San Martín, San Martín*. <http://sigrid.cenepred.gob.pe/sigridv3/reporte-estadistico>
- Cerna, R. (2018). *Estrategias de aprendizaje y Estrés académico en Estudiantes universitarios de Primer ciclo de la facultad de psicología de una Universidad privada de lima*. [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia].  
[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/4383/Estrategias\\_CernaAnaya\\_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/4383/Estrategias_CernaAnaya_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cino, C. (2021). *Mindfulness y burnout en trabajadores de salud mental*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Lima].  
[https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13183/Cino\\_Fernandez.pdf?sequence=1](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13183/Cino_Fernandez.pdf?sequence=1)
- Cotrina, A. y Torres, J. (2020). *Relación de mindfulness y ansiedad en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo].  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/52865>
- Cruzat, C., Díaz, D., Jiménez, T., Martínez, P., Saravia, S. y Ulloa, V. (2019). *Mindfulness en el control del atracón, la perspectiva de un grupo de adultos chilenos*. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 10(1), 75-84.  
<https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.483>
- Del Carpio, S. (2021). *Escala de estrés percibido relacionado con la pandemia de COVID-19 (EEP-10-C): Evidencias psicométricas en jóvenes y adultos iqueños, 2020*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo].  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/59674>
- De la Puente, M., Guzmán, R., Moscoso, M. y Pérez, A. (2020). *Factibilidad de un programa de mindfulness en pacientes oncológicos del Perú un estudio piloto aleatorizado*. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, 23 (1), 45-60. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7592556>



- Diario el Peruano. (10 de junio del 2021). *Prensa. Minsa alerta que el 52.2% de limeños sufre de estrés provocado por el covid-19.*  
<https://elperuano.pe/noticia/122420-minsa-alerta-que-el-522-de-limenos-sufre-de-estres-provocado-por-el-covid-19#:~:text=09%2F06%2F2021%20El%20Ministerio,que%20trae%20consig o%20la%20pandemia.>
- Errázuriz, M. (2020). ¿Son efectivos los métodos mindfulness y pausa activa para reducir el impacto en la salud mental en profesionales de enfermería en unidades de cuidados críticos durante la pandemia COVID-19 el 2020?. *Revista Confluencia*, 3(2), 165-171.  
<https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/484>
- Frias, D. (2019). *Apuntes de consistencia interna de las puntuaciones de un instrumento de medida.* Universidad de Valencia. España.  
<https://www.uv.es/friasnav/AlfaCronbach.pdf>
- Gallardo, E. (2017). *Metodología de la Investigación: manual autoformativo interactivo.* Universidad Continental.  
[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO\\_UC\\_EG\\_MAI\\_UC0584\\_2018.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf)
- Gil, J. y Mendoza, E. (2020). *Mindfulness y convivencia escolar en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Ofelia Velásquez – Tarapoto, 2020.* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo].  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/52037>
- González, G., Puertas, P., Ramírez, I., Sánchez, M. y Ubago, J. (2019). Relación del mindfulness, inteligencia emocional y síndrome de burnout en el proceso de enseñanza-aprendizaje: una revisión sistemática. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 8(2), 13–22.  
<https://doi.org/10.6018/sportk.401061>
- González, L. y Olivera, V. (2019). Validación del Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en un grupo de meditadores y no meditadores en Puerto Rico. *Psicologías*, 2, 51-74.  
<https://revistas.upr.edu/index.php/psicologias/article/view/16148>

- González, R., Gastélum, G., Velducea, W., González, J. y Domínguez, S. (2021). Análisis de la experiencia docente en clases de Educación Física durante el confinamiento por COVID-19 en México (Analysis of teaching experience in Physical Education classes during COVID-19 confinement in Mexico). *Retos*, 42, 1-11. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86242>
- Guzmán, J. y Reyes, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología (PUCP)*, 36(2), 719-750. <https://dx.doi.org/10.18800/psico.201802.012>
- Hernández, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 578-594. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432020000300578&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578&lng=es&tlng=es).
- Hartini, N, Saraswaty, R.y Surjaningrum, E. (2020). Effectiveness of stress reduction therapy to increase psychological well-being of orphanages' caregivers. Opción. *Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 36(27), 934-949.<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7667403>
- Huarcaya, J. y Palomino, C. (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. *Horizonte médico*, 20(4),61-66. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7694035>
- Instituto de Salud Pública de Chile (2018). *Mindfulness en empresas ¿riesgo o beneficio?*. <https://www.ispch.cl/sites/default/files/NotaTecnicaMindfulness.pdf>
- Lozano, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *RNP*, 83(1), 51-6. <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/3687>
- López, L. (2021). Eficacia de un programa Mindfulness (Mindfulness Based Stress Reduction) en psicoterapeutas: una propuesta 2.0. *Norte de salud mental*, 7 (65), 11-24. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8047260>
- Ministerio de Salud (08 de septiembre del 2021). *Sala Situacional Covid-19 en Perú*. [https://covid19.minsa.gob.pe/sala\\_situacional.asp](https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp)

- Organización de la Naciones Unidas (21 de mayo del 2021). *Las muertes por COVID-19 en todo el mundo serían entre 6,8 y 10 millones, dos o tres veces superiores a las reportadas*. <https://news.un.org/es/story/2021/05/1492332>
- Oblitas, L. (2017). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Cengage learning Editores. [https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas\\_issuu](https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas_issuu)
- Onofre, L. (2019). *Correlación entre la adicción por las redes sociales y el comportamiento de los estudiantes de la escuela profesional de ingeniería civil de la universidad nacional del altiplano de puno – 2018*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11880/Onofre\\_Cervantes\\_Luz\\_Abigail.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11880/Onofre_Cervantes_Luz_Abigail.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1):227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Parillo, M. (2021). *Tecnologías de información y el rendimiento laboral en Grisalh Contratistas EIRL, Puno, 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/68836/Parillo\\_ADQML-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/68836/Parillo_ADQML-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pedro, A. (2020). *Relación entre el estrés parental, mindfulness y evitación experiencial en madres de niños en edad preescolar*. [Tesis de Maestría, Comillas Universidad Pontificia]. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/54875>
- Pedrero, V. y Reynaldos, K. (2020). Efectos de una intervención basada en atención plena para reducir el nivel de burnout en enfermeras. *Salud Uninorte*, 37 (1), 129 – 138. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/14206/214421445494>

- Polo, R. (2017). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) en estudiantes universitarios de Chimbote*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesas Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/10290/polo\\_mr.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/10290/polo_mr.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Plataforma digital única del estado peruano (23 de marzo del 2021). *Nota de Prensa. Minsa brinda recomendaciones para manejar el estrés en tiempos de crisis*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/349651-minsa-brinda-recomendaciones-para-manejar-el-estres-en-tiempos-de-crisis>
- Rendón, M. y Villasís, M. (2017). El protocolo de investigación V: el cálculo del tamaño de muestra. *Revista alergia México*, 64(2), 220-227. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2448-91902017000200220](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-91902017000200220)
- Rojas, J. y Rodríguez, M. (2020). Design and validation of an Instrument for Critical Thinking in Nursing Students [Diseño y validación de un Instrumento del Pensamiento Crítico en Estudiantes de Enfermería]. *Ecociencia. International Journal*, 2(2), 35-44. [dx.doi.org/10.35766/je20224](https://doi.org/10.35766/je20224)
- Roqué, M. y Macpherson, I. (2018). Análisis de la ética de principios, 40 años después. *Revista Bioética*, 26 (2), 189-197. <https://doi.org/10.1590/1983-80422018262239>
- Salinas, P. (2018). *Metodología de la Investigación Científica*. ULA. [http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/34398/metodologia\\_investigacion.pdf;jsessionid=43CEDECA5EAC3171BFEBE32F9731508A?sequence=1](http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/34398/metodologia_investigacion.pdf;jsessionid=43CEDECA5EAC3171BFEBE32F9731508A?sequence=1)
- Salomón, M. (2020). *Relación entre mindfulness y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/14611>
- Salamea, R., Fernandez, J. y Cedillo, L. (2019). Programa de conciencia plena (mindfulness) y compasión para la alimentación consciente en estudiantes

- universitarios obesos. *Espacios*, 40 (40), 26 – 38.  
<http://www.revistaespacios.com/a19v40n40/19404026.html>
- Sanabria, E. (2021). *Evidencias psicométricas de la Escala de Percepción Global de estrés en estudiantes universitarios de Lima, 2020*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo].  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/63038>
- Siegel, D. (2017). *Cerebro y Mindfulness. La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. (1era. ed.). Editorial Paidós.
- Siso, C. (2017). *Desigualdad socioeconómica. Caso de estudio: Venezuela año 2011*. [Tesis de Maestría, Universidad Central de Venezuela].  
[http://www.ucv.ve/fileadmin/user\\_upload/cendes/tesis/TG\\_CS\\_OCT\\_2017.pdf](http://www.ucv.ve/fileadmin/user_upload/cendes/tesis/TG_CS_OCT_2017.pdf)
- Shapiro, S. y Carlson, L. (2017). *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions*. American Psychological Association.
- Torreblanca, O. (2019). El estrés. Las estrategias. *Revista ¿Cómo ves?*, (s/n).  
<http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/26/el-estres>
- Vásquez, J. (2020). *Propiedades psicométricas del inventario burnout de Maslach en colaboradores de una empresa paraestatal de Trujillo*. [Tesis de doctorado, Universidad César Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46900/V%C3%A1squez\\_MJC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46900/V%C3%A1squez_MJC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vázquez, T. (2019). Aplicación de un programa de mindfulness en personas mayores en centros residenciales. *Revista Infad de Psicología*, 3(2), 131-144.  
<https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1905>
- Ventura, J. (2017). ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(4), 648-649. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=76867>

# ANEXOS

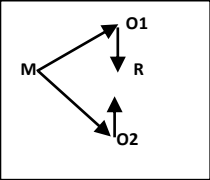
## Matriz de operacionalización de variables

### Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>Mindfulness</b>	El mindfulness es la capacidad para atender con aceptación las experiencias que acontecen en el momento dejando a un lado el prejuicio (Caycho et al., 2019).	La variable será medida a través de la versión de cinco ítems de la Mindful Awareness Attention Scale (MAAS-5) traducida y analizada en Perú por Caycho, Ventura, Martínez y Barboza ( 2018)	Unidimensional	5 ítems	Ordinal: Las alternativas de respuestas van desde “casi siempre” hasta “casi nunca”
<b>Estrés</b>	Es el resultado de la interacción entre el individuo, el ambiente y la valoración que se da a ciertas situaciones que son consideradas como amenazas (Cohen et al.,1983, citado por Sanabria 2021)	La variable será medida de acuerdo a los valores obtenidos por la escala de percepción global de estrés adaptada en Perú por Guzmán y Reyes (2018)	Estrés negativo (distrés)	6 ítems (1,2,3,8,11,13)	Ordinal: Las alternativas de respuestas van desde “nunca” hasta “siempre”
			Estrés positivo (eustrés)	7 ítems (4,5,6,7,9,10,12 )	

## Anexo 2: Matriz de consistencia

### Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Técnica e Instrumentos
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la relación del mindfulness y el estrés en comerciantes de la asociación del mercado N° 2 de Tarapoto durante la pandemia del Covid-19?</p> <p><b>Problemas específicos:</b> ¿Cuál es la relación del mindfulness y el estrés negativo en comerciantes de la asociación del mercado N° 2 de Tarapoto?  ¿Cuál es la relación del mindfulness y el estrés positivo en comerciantes de la asociación del mercado N° 2 de Tarapoto?</p>	<p><b>Objetivo general</b> determinar la relación del mindfulness y el estrés en comerciantes de la asociación del mercado N° 2 de Tarapoto durante la pandemia del Covid-19.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Establecer la relación del mindfulness y el estrés negativo en comerciantes de la asociación del mercado N° 2 de Tarapoto.  Establecer la relación del mindfulness y el estrés positivo en comerciantes de la asociación del mercado N° 2 de Tarapoto.</p>	<p><b>Hipótesis general</b> <b>H<sub>0</sub>:</b> Existe relación negativa entre el mindfulness y el estrés en comerciantes de la asociación del mercado N° 2 de Tarapoto.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> <b>H<sub>0</sub> 1:</b> Existe relación entre el mindfulness y el estrés negativo en comerciantes de la asociación del mercado N° 2 de Tarapoto. <b>H<sub>0</sub> 2:</b> Existe relación entre el mindfulness y el estrés positivo en comerciantes de la asociación del mercado N° 2 de Tarapoto.</p>	<p><b>Técnica</b> Cuestionario</p> <p><b>Instrumentos</b> Escala breve de mindfulness (MAAS-5). Escala de percepción global de estrés.</p>
Tipo y diseño de investigación	Población y muestra	Variables y dimensiones	
<p><b>Tipo</b> Básica</p> <p><b>Diseño</b> transversal-correlacional</p> 	<p><b>Población</b> Conformada por 360 comerciantes de la asociación del mercado N° 2 de Tarapoto</p> <p><b>Muestra</b> Conformada por 50 comerciantes de la asociación del mercado N° 2 de Tarapoto</p> <p><b>Muestreo</b> No probabilístico - por conveniencia</p>	Variables	Dimensiones
		Mindfulness	Unidimensional
		Estrés	Estrés Negativo
			Estrés Positivo

### Anexo 3: Escala breve de mindfulness (MAAS-5)

#### Escala breve de mindfulness (MAAS-5)

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de preguntas con las afirmaciones que se muestran a continuación:

Casi siempre	Muy Frecuentemente	Algo Frecuente	Algo Infrecuente	Muy Infrecuente	Casi Nunca
1	2	3	4	5	6

Marca con la X la afirmación con la que se identifique.

Ítems	1	2	3	4	5	6
1. Parece como si funcionara de manera automática, sin estar muy consciente de lo que estoy haciendo.						
2. Realizo mis actividades rápidamente, sin estar muy atento a lo que hago.						
3. Me enfoco tanto en mis objetivos, que pierdo la noción de lo que estoy haciendo para conseguirlos.						
4. Hago trabajos automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.						
5. Sé que estoy haciendo las cosas sin prestarle la debida atención.						



## Anexo 4: Carta de solicitud para el uso del MAAS-5



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

### CARTA N°01 - 2021

Tarapoto - Perú, 3 de Noviembre de 2021

#### AUTORES:

TOMÁS CAYCHO RODRÍGUEZ, JOSÉ VENTURA LEÓN, RENZO MARTÍNEZ MUNIVE, MIGUEL BARBOZA PALOMINO

Presente.-

*De nuestra consideración:*

Es grato dirigirnos a ustedes para expresarles nuestro cordial saludo y a la vez presentarnos, somos Espino Sinarahua, Flor Esther con DNI 72677850 y Yerrén Huiman, Elmer Javier con DNI 42841752, estudiantes del X Ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad César Vallejo. Nos encontramos realizando un proyecto de investigación titulado: "Mindfulness y estrés en comerciantes de la Asociación del Mercado N° 2 de Tarapoto durante la pandemia del Covid-19"; por lo cual, pedimos la autorización respectiva para utilizar la versión breve de la Escala de Atención Consciente y Consciencia de 5 ítems (MAAS-5) que ustedes han traducido y validado al español.

Agradecemos por antelación nos brinden las facilidades del caso proporcionando una carta y/o correo de autorización para el uso del instrumento en mención, para fines académicos, y así proseguir con el desarrollo del proyecto de investigación.

Atentamente,



---

Elmer Javier Yerrén Huiman

DNI 42841752




---


Flor Esther Espino Sinarahua

DNI 72677850

## Anexo 5: Autorización para el uso del MAAS-5



Solicito autorización para utilizar del MASS-5 traducido Recibidos ☆

 **ELMER JAVIER YERREN HUIMAN** 3 nov.  
Presente.- De nuestra consideración: Es grato dirigimos a ustedes para expresarles nuestro

 **Tomas Pedro Pablo Ca...** Hace 3 días  
para mí ↩ ⋮

Ok tiene permiso

**Mg. Tomás Caycho Rodríguez**  
Docente Investigador  
Telf.: (01)6044700 anexo:3462  
Av. Tingo María 1122, Breña  
Lima-Perú  
[www.upnorte.edu.pe](http://www.upnorte.edu.pe)  
Scopus Author ID: 55768989500  
<http://orcid.org/0000-0002-5349-7570>

 **UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE**   
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

---

**De:** ELMER JAVIER YERREN HUIMAN  
<[eyerren@ucvvirtual.edu.pe](mailto:eyerren@ucvvirtual.edu.pe)>  
**Enviado:** miércoles, 3 de noviembre de 2021 16:43  
**Para:** Tomas Pedro Pablo Caycho Rodriguez  
<[tomas.caycho@upn.pe](mailto:tomas.caycho@upn.pe)>  
**Asunto:** Solicito autorización para utilizar del MASS-5 traducido

[Ocultar texto citado](#)

**Presente.-**  
*De nuestra consideración:*

Es grato dirigimos a ustedes para expresarles nuestro cordial saludo y a la vez presentarnos, somos **Espino Sinarahua, Flor Esther** con DNI 72677850 y **Yerrén Huiman, Elmer Javier** con DNI 42841752, estudiantes del X Ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad César Vallejo. Nos encontramos realizando un proyecto de investigación titulado: "**Mindfulness y estrés en comerciantes de la Asociación del Mercado N° 2 de Tarapoto durante la pandemia del Covid-19**"; por lo cual, pedimos la autorización respectiva para **utilizar la versión breve de la Escala de Atención Consciente y Consciencia de 5 ítems (MAAS-5) que ustedes han traducido y validado al español.**

Agradecemos por antelación nos brinden las facilidades del caso **proporcionando una carta y/o correo de autorización** para el uso del instrumento en mención, para fines académicos, y así proseguir con el desarrollo del proyecto de investigación.

**Atte. Javier Yerrén**  
**Coordinador del Proyecto de Investigación**  
**Cel. 932942840**

*Nota: Adjunto Carta formal de solicitud*

## Anexo 6: Escala de percepción global de estrés

### Escala de Percepción Global de Estrés

Cohen, Kamarck y Mermelstein, 1983 – Adaptado por Guzmán y Reyes, 2018

Marca con una "X" en el casillero aquella opción que exprese mejor tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes. Para cada pregunta coloca solo una opción					
Items	Nunca (0)	Casi Nunca(1)	De vez en Cuando(2)	Frecuentemente (3)	Casi Siempre(4)
1. ¿Cuán seguido has estado molesto porque algo paso de forma inesperada?					
2. ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?					
3. ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?					
4. ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?					
5. ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?					
6. ¿Cuán seguido confiaste en tu Capacidad para manejar tus problemas personales?					
7. ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?					
8. ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debes hacer?					
9. ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?					
10. ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?					
11. ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?					
12. ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?					
13. ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?					

## Anexo 7: Carta de solicitud para el uso de la escala de percepción global de estrés



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

CARTA N°02 - 2021

Tarapoto - Perú, 3 de Noviembre de 2021

AUTORES:

JAIME ENRIQUE GUZMÁN YACAMAN

MARIO REYES BOSSIO

Presente.-

*De nuestra consideración:*

Es grato dirigirnos a ustedes para expresarles nuestro cordial saludo y a la vez presentarnos, somos Espino Sinarahua, Flor Esther con DNI 72677850 y Yerrén Huiman, Elmer Javier con DNI 42841752, estudiantes del X Ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad César Vallejo. Nos encontramos realizando un proyecto de investigación titulado: "Mindfulness y estrés en comerciantes de la Asociación del Mercado N° 2 de Tarapoto durante la pandemia del Covid-19"; por lo cual, pedimos la autorización respectiva para utilizar la Escala de Percepción Global de Estrés que ustedes han adaptado a la población peruana.

Agradecemos por antelación nos brinden las facilidades del caso proporcionando una carta y/o correo de autorización para el uso del instrumento en mención, para fines académicos, y así proseguir con el desarrollo del proyecto de investigación.

Atentamente,



---

Elmer Javier Yerrén Huiman

DNI 42841752




---


Flor Esther Espino Sinarahua

DNI 72677850

## Anexo 8: Autorización para el uso de la escala de percepción global de estrés

Solicito autorización para utilizar  
Escala de Percepción Global de Estrés Recibidos ☆

 **ELMER JAVIER YERREN HUIMAN** 3 nov.  
AUTORES: JAIME ENRIQUE GUZMÁN YACAMAN  
MARIO REYES BOSSIO Presente.- De nuestra

 **Mario Reyes Bossio** Hace 3 días  
para mí, Jaime, j\_guzman4@hotmail... ↩ ⋮

Estimados  
Autorización concedida, recuerden que el instrumento es de libre acceso.  
Éxitos en su Investigación.  
Saludos cordiales

Mario Reyes Bossio  
Docente Investigador  
Facultad de Psicología  
UPC

El 3 nov. 2021, a la(s) 17:07, ELMER JAVIER YERREN HUIMAN <eyerren@ucvvirtual.edu.pe> escribió:

**CORREO ELECTRÓNICO EXTERNO: no haga clic en ningún enlace ni abra ningún archivo adjunto a menos que confíe en el remitente y sepa que el contenido es seguro.**

Ocultar texto citado

**AUTORES:**  
**JAIME ENRIQUE GUZMÁN YACAMAN**  
**MARIO REYES BOSSIO**  
**Presente.-**  
*De nuestra consideración:*

Es grato dirigirnos a ustedes para expresarles nuestro cordial saludo y a la vez presentarnos, somos **Espino Sinarahua, Flor Esther** con DNI 72677850 y **Yerrén Huiman, Elmer Javier** con DNI 42841752, estudiantes del X Ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad César Vallejo. Nos encontramos realizando un proyecto de investigación titulado: "**Mindfulness y estrés en comerciantes de la Asociación del Mercado N° 2 de Tarapoto durante la pandemia del Covid-19**"; por lo cual, pedimos la autorización respectiva para **utilizar la Escala de Percepción Global de Estrés que ustedes han adaptado a la población peruana.**

Agradecemos por antelación nos brinden las facilidades del caso **proporcionando una carta y/o correo de autorización** para el uso del instrumento en mención, para fines académicos, y así proseguir con el desarrollo del proyecto de investigación.

**Atte. Javier Yerrén**  
**Coordinador del Proyecto**  
**Cel. 932942840**

**Nota:** Adjunto carta formal de solicitud  
<Carta\_Autores ESCALA DE PERCEPCIÓN GLOBAL DE ESTRÉS.pdf>

## Anexo 9: Validez por juicio de expertos

### Juez 1



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

##### Variable 01: Mindfulness

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>Unidimensional</b>								
1	Parece como si funcionara de manera automática, sin estar muy consciente de lo que estoy haciendo.	X		X		X		
2	Realizo mis actividades rápidamente, sin estar muy atento a lo que hago.	X		X		X		
3	Me enfoco tanto en mis objetivos, que pierdo la noción de lo que estoy haciendo para conseguirlos.	X		X		X		
4	Hago trabajos automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	X		X		X		
5	Sé que estoy haciendo las cosas sin prestarle la debida atención.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador: Dra. Velia Graciela Vera Calmet    DNI: 18159571

Especialidad del validador: PSICÓLOGA EDUCATIVA - CLINICA

04 de noviembre del 2021

<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

**Dra. Velia Graciela Vera Calmet**  
**Ps. Educativa – Clínica**  
**DNI: 18159571**



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

##### Variable 02: Estrés

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: ESTRÉS NEGATIVO (DISTRES)</b>								
1	¿Cuán seguido has estado molesto porque algo pasó de forma inesperada?	X		X		X		
2	¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	X		X		X		
3	¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?	X		X		X		
4	¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debes hacer?	X		X		X		
5	¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	X		X		X		
6	¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?	X		X		X		
<b>DIMENSION 2: ESTRÉS POSITIVO (EUSTRES)</b>								
7	¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?	X		X		X		
8	¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	X		X		X		
9	¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	X		X		X		
10	¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?	X		X		X		
11	¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?	X		X		X		
12	¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?	X		X		X		
13	¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?	X		X		X		COMO SON LAS OPCIONES DE RESPUESTA... POR EL TIPO DE PREGUNTAS

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador: Dra. Velia Graciela Vera Calmet    DNI: 18159571

Especialidad del validador: PSICÓLOGA EDUCATIVA - CLINICA

04 de noviembre del 2021

<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

**Dra. Velia Graciela Vera Calmet**  
**Ps. Educativa – Clínica**  
**DNI: 18159571**

## Juez 2

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

#### Variable 01: Mindfulness

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>Unidimensional</b>								
1	Parece como si funcionara de manera automática, <b>sin estar muy consciente de lo que estoy haciendo</b> .	x		x		x		Cambiar lo que está en rojo ..., "sin conciencia de lo que hago"
2	Realizo mis actividades rápidamente, sin estar muy atento a lo que hago.	x		x		x		
3	Me enfoco tanto en mis objetivos, que pierdo la noción <b>de lo que estoy haciendo para conseguirlos</b> .	x		x		x		Cambiar lo que está en rojo ..., "de como los consigo"
4	Hago trabajos automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	x		x		x		Este ítem se parece mucho al primero
5	Sé que estoy haciendo las cosas sin prestarle la debida atención.	x		x		x		

Observaciones: Buena propuesta considerar si puede eliminar algunos ítems que le sean redundantes

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

Apellidos y nombres del juez validador Dra. Lizley Janne Tantalean Terrones   DNI: 40361757.

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Nacional Federico Villarreal	Psicología (Pregrado)	1998 - 2003
02	Universidad femenina del Sagrado Corazón	Psicología (Postgrado)	2008 - 2009
03	Universidad Nacional Federico Villarreal	Psicología (Postgrado)	2015 - 2018

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	UNFV - FAPS	Docente Contratada	Lima	2019 - 2021	Dictado de cursos de especialidad en las áreas clínica y social
02	MIMP	Coordinadora de la Dirección de Evaluación Integral para la Adopción	Lima	2017 - 2018	Coordinación a Nivel Nacional de la Evaluación de NNA declarados en desprotección familiar y familias solicitantes de adopción
03	MIMP	Especialista de la Dirección de Adopción y Post Adopción	Lima	2016 - 2017	Supervisión de familias adoptivas (grado de integración del NNA adoptado)

<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

  
 Lizley J. Tantalean Terrones de C.  
 Docente  
 DNI: 40361757

05 de noviembre de 2021



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

#### Variable 02: Estrés

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: ESTRÉS NEGATIVO (DISTRES)</b>								
1	¿Cuán seguido has estado molesto porque algo pasó de forma inesperada?	X		X		X		Retirar la pregunta para una instrucción inicial Responde a las siguientes afirmaciones indicando ¿Cuán seguido...? - Has estado molesto... - Te has sentido... Sentiste que se te acumularon los problemas
2	¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	X		X		X		
3	¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?	X		X		X		
4	¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debes hacer?	X		X		X		
5	¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	X		X		X		
6	¿Cuán seguido <b>sentiste que los problemas se te habían acumulado?</b>	X		X		X		
<b>DIMENSION 2: ESTRÉS POSITIVO (EUSTRES)</b>								
7	¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?	X		X		X		Responde a las siguientes afirmaciones indicando ¿Cuán seguido...?       <b>Logra: controlar el tiempo que designas a las actividades. Considerar cambio</b>
8	¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	X		X		X		
9	¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	X		X		X		
10	¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tu querías?	X		X		X		
11	¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?	X		X		X		
12	¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?	X		X		X		
13	¿Cuán seguido pudiste controlar <b>la manera en que utilizaste el tiempo?</b>	X		X		X		

Observaciones: Buena propuesta.....

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

Apellidos y nombres del juez validador Dra. Lizley Janne Tantalean Terrones   DNI: 40361757.

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Nacional Federico Villarreal	Psicología (Pregrado)	1998 - 2003
02	Universidad femenina del Sagrado Corazón	Psicología (Postgrado)	2008 - 2009
03	Universidad Nacional Federico Villarreal	Psicología (Postgrado)	2015 - 2018

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	UNFV - FAPS	Docente Contratada	Lima	2019 - 2021	Dictado de cursos de especialidad en las áreas clínica y social
02	MIMP	Coordinadora de la Dirección de Evaluación Integral para la Adopción especialista Adopción y Post Adopción	Lima	2016 - 2018	Supervisión de familias adoptivas, Coordinación a Nivel Nacional de la Evaluación de NNA declarados en desprotección familiar y familias solicitantes de adopción

<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

  
 Lizley J. Tantalean Terrones de C.  
 Docente  
 DNI: 40361757

05 de noviembre de 2021

## Juez 3



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

#### Variable 01: Mindfulness

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>Unidimensional</b>								
1	Parece como si funcionara de manera automática, sin estar muy consciente de lo que estoy haciendo.	X		X		X		
2	Realizo mis actividades rápidamente, sin estar muy atento a lo que hago.	X		X		X		
3	Me enfoco tanto en mis objetivos, que pierdo la noción de lo que estoy haciendo para conseguirlos.	X		X		X		
4	Hago trabajos automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	X		X			X	
5	Sé que estoy haciendo las cosas sin prestarle la debida atención.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg./Dr. ACOSTA YPARRAGUIRRE ANGELA    DNI: 18190117

Especialidad del validador:

06 de noviembre del 2021

<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

Dra. Angela Acosta Yparraquirre  
 C.Ps.P. 8898

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

#### Variable 02: Estrés

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: ESTRÉS NEGATIVO (DISTRÉS)</b>								
1	¿Cuán seguido has estado molesto porque algo pasó de forma inesperada?	X		X		X		
2	¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	X		X		X		
3	¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?	X		X			X	“Continuamente” se podría obviar.
4	¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debes hacer?	X		X		X		
5	¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	X		X		X		
6	¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?	X		X		X		
<b>DIMENSION 2: ESTRÉS POSITIVO (EUSTRÉS)</b>								
7	¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?	X		X		X		
8	¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	X		X		X		
9	¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	X		X		X		
10	¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?	X		X		X		
11	¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?	X		X		X		
12	¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?	X			X	X		
13	¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg./Dr. ACOSTA YPARRAGUIRRE ANGELA    DNI: 18190117

Especialidad del validador:

06 de noviembre del 2021

<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

Dra. Angela Acosta Yparraquirre  
 C.Ps.P. 8898



## Juez 4



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

#### Variable 01: Mindfulness

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>Unidimensional</b>								
1	Parece como si funcionara de manera automática, sin estar muy consciente de lo que estoy haciendo.	x		x		x		
2	Realizo mis actividades rápidamente, sin estar muy atento a lo que hago.	x		x		x		
3	Me enfoco tanto en mis objetivos, que pierdo la noción de lo que estoy haciendo para conseguirlos.	x		x		x		
4	Hago trabajos automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	x		x		x		
5	Sé que estoy haciendo las cosas sin prestarle la debida atención.	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **SÍ HAY SUFICIENCIA**

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Sara del Carmen García Arce

Especialidad del validador: Psicología Clínica e Investigación

DNI: 45495762

08 de noviembre del 2021

<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

  
**Mg. Sara del Carmen García Arce**  
**CPsP 18619**

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

#### Variable 02: Estrés

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: ESTRÉS NEGATIVO (DISTRÉS)</b>								
1	¿Cuán seguido has estado molesto porque algo pasó de forma inesperada?	x		x		x		
2	¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	x		x		x		
3	¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?	x		x		x		Se podría aclarar mejor la palabra "tenso"
4	¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debes hacer?	x		x		x		
5	¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	x		x		x		
6	¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?	x		x		x		
<b>DIMENSIÓN 2: ESTRÉS POSITIVO (EUSTRÉS)</b>								
7	¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?	x		x		x		
8	¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	x		x		x		
9	¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	x		x		x		
10	¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?	x		x		x		
11	¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?	x		x		x		
12	¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?	x		x		x		
13	¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **SÍ HAY SUFICIENCIA**

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Sara del Carmen García Arce

Especialidad del validador: Psicología Clínica e Investigación

DNI: 45495762

08 de noviembre del 2021

<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

  
**Mg. Sara del Carmen García Arce**  
**CPsP 18619**

## Juez 5



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

#### Variable 01: Mindfulness

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>Unidimensional</b>								
1	Parece como si funcionara de manera automática, sin estar muy consciente de lo que estoy haciendo.	x		x		x		1,2,4 se parecen
2	Realizo mis actividades rápidamente, sin estar muy atento a lo que hago.	x		x			x	
3	Me enfoco tanto en mis objetivos, que pierdo la noción de lo que estoy haciendo para conseguirlos.	x		x		x		3 y 5 se parecen
4	Hago trabajos automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	x		x			x	
5	Sé que estoy haciendo las cosas sin prestarle la debida atención.	x		x			x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **ítems que se parecen y no se puede determinar los criterios a evaluar**

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

Apellidos y nombres del juez validador: Dra. ROSA RÍOS LOPEZ    DNI: 00951885

Especialidad del validador: Área Clínica e Investigación

10 de noviembre del 2021

- <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

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD S.M  
 RED DE SERVICIOS DE SALUD S.M  
 MRICRO RED MORALES

Dra. Rosa Ríos López  
 OBSTETRA  
 COP. 4203

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

#### Variable 02: Estrés

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: ESTRÉS NEGATIVO (DISTRÉS)</b>								
1	¿Cuán seguido has estado molesto porque algo pasó de forma inesperada?	x		x		x		
2	¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	x		x		x		
3	¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?	x		x		x		
4	¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debes hacer?	x		x		x		
5	¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	x		x		x		
6	¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?	x		x		x		
<b>DIMENSIÓN 2: ESTRÉS POSITIVO (EUSTRÉS)</b>								
7	¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?	x		x		x		
8	¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	x		x		x		
9	¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	x		x		x		
10	¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?	x		x		x		
11	¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?	x		x		x		
12	¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?	x		x		x		
13	¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **Son ítems que cumplen con los criterios sin embargo requiere que se recree en tiempo presente.**

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

Apellidos y nombres del juez validador: Dra. Rosa Ríos López    DNI: 00951885

Especialidad del validador: Área Clínica e Investigación

10 de noviembre del 2021

- <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

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD S.M  
 RED DE SERVICIOS DE SALUD S.M  
 MRICRO RED MORALES

Dra. Rosa Ríos López  
 OBSTETRA  
 COP. 4203

## Juez 6



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

#### Variable 01: Mindfulness

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>Unidimensional</b>								
1	Parece como si funcionara de manera automática, sin estar muy consciente de lo que estoy haciendo.	x		x		x		
2	Realizo mis actividades rápidamente, sin estar muy atento a lo que hago.	x		x		x		
3	Me enfoco tanto en mis objetivos, que pierdo la noción de lo que estoy haciendo para conseguirlos.	x		x				
4	Hago trabajos automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	x		x			x	El enunciado es parecido al ítem 1
5	Sé que estoy haciendo las cosas sin prestarle la debida atención.	x		x		x		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):**

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Ruth Nora Rojas Ramón    DNI: 40353035

Especialidad del validador: Psicología Clínica

Experiencia: Ministerio Público / Docente Universidad César Vallejo

11 de noviembre del 2021

<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

**Mg. Ruth Nora Rojas Ramón**  
CPsP. 11070

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

#### Variable 02: Estrés

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: ESTRÉS NEGATIVO (DISTRÉS)</b>								
1	¿Cuán seguido has estado molesto porque algo pasó de forma inesperada?	x		x		x		
2	¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	x		x		x		
3	¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?	x		x		x		
4	¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debes hacer?	x		x		x		
5	¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	x		x		x		
6	¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?	x		x				
<b>DIMENSIÓN 2: ESTRÉS POSITIVO (EUSTRÉS)</b>								
7	¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?	x		x		x		
8	¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	x		x		x		
9	¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	x		x		x		
10	¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?	x		x		x		
11	¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?	x		x		x		
12	¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?	x		x		x		
13	¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?	x		x		x		Se sugiere utilizar la misma cantidad de ítems en cada dimensión

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):**

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Ruth Nora Rojas Ramón    DNI: 40353035

Especialidad del validador: Psicología Clínica / Ministerio Público

Experiencia: Ministerio Público / Docente Universidad César Vallejo

11 de noviembre del 2021

<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

**Mg. Ruth Nora Rojas Ramón**  
CPsP. 11070

## Anexo 10: Validez por contenido de la escala breve de mindfulness(MAAS-5)

### Validez por contenido de la escala breve de mindfulness(MAAS-5)

Item/Juez	01	02	03	04	05	06	Sx1	Mx	CVC1	Pei	CVC1C
01	3	3	3	3	3	3	18	6.0	1.0	0.00002	1.00
02	3	3	3	3	2	3	17	5.7	0.9	0.00002	0.94
03	3	3	3	3	3	3	18	6.0	1.0	0.00002	1.00
04	3	3	2	3	2	2	15	5.0	0.8	0.00002	0.83
05	3	3	3	3	2	3	17	5.7	0.9	0.00002	0.94
										Validez total	0.94

## Anexo 11: Validez por contenido de la escala de percepción global de estrés

### Validez por contenido de la escala de percepción global de estrés

Item/Juez	01	02	03	04	05	06	Sx1	Mx	CVC1	Pei	CVC1C
01	3	3	3	3	3	3	18	6.0	1.0	0.00002	1.00
02	3	3	3	3	3	3	18	6.0	1.0	0.00002	1.00
03	3	3	2	3	3	3	17	5.7	0.9	0.00002	0.94
04	3	3	3	3	3	3	18	6.0	1.0	0.00002	1.00
05	3	3	3	3	3	3	18	6.0	1.0	0.00002	1.00
06	3	3	3	3	3	3	18	6.0	1.0	0.00002	1.00
07	3	3	3	3	3	3	18	6.0	1.0	0.00002	1.00
08	3	3	3	3	3	3	18	6.0	1.0	0.00002	1.00
09	3	3	3	3	3	3	18	6.0	1.0	0.00002	1.00
10	3	3	3	3	3	3	18	6.0	1.0	0.00002	1.00
11	3	3	3	3	3	3	18	6.0	1.0	0.00002	1.00
12	3	3	2	3	3	3	17	5.7	0.9	0.00002	0.94
13	3	3	3	3	3	3	18	6.0	1.0	0.00002	1.00
Validez total											0.99

## Anexo 12: Confiabilidad de la escala breve de mindfulness (MAAS-5)

### Confiabilidad de la escala breve de mindfulness (MAAS-5)

#### Resumen de procesamiento

Casos	N	%
Válido	30	100,0
Excluido	0	,0
Total	30	100,0

#### Coefficiente de alfa de Cronbach del instrumento

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	Nº de elementos
,760	5

#### Estadística total de elementos

Ítem	Media	Varianza	Alfa de Cronbach
1	14,40	25,628	,686
2	13,93	24,133	,643
3	13,60	31,007	,841
4	13,73	24,409	,679
5	14,07	23,651	,702

Se observa la media, la Varianza y el Alfa de Cronbach si el ítem es eliminado

## Anexo 13: Confiabilidad de la escala de percepción global de estrés

### Confiabilidad de la escala de percepción global de estrés

#### Resumen de procesamiento

Casos	N	%
Válido	30	100,0
Excluido	0	,0
Total	30	100,0

#### Coefficiente de alfa de Cronbach del instrumento

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,803	13

#### Estadística total de elementos

Ítem	Media	Varianza	Alfa de Cronbach
1	42,70	47,459	,790
2	42,77	52,530	,805
3	42,33	49,678	,791
4	42,17	50,626	,797
5	42,13	45,430	,776
6	41,80	44,510	,767
7	42,47	49,568	,791
8	42,53	53,637	,811
9	42,10	46,852	,789
10	42,90	48,576	,794
11	42,90	50,576	,791
12	42,57	44,047	,766
13	42,63	50,102	,794

Se observa la media, la Varianza y el Alfa de Cronbach si el ítem es eliminado

## Anexo 14: Base de datos de la prueba piloto

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	
1	Marca temporal	¿Desea participar?	Edad	Sexo	Grado de Instrucción	1. Parece como si funcio	2. Realizo mis actividades	3. Me enfoco tanto en mí	4. Hago trabajos automá	5. Sé que estoy haciend	1. ¿Cuán seguido has es	2. ¿Cuán seg
5	11/7/2021 15:57:27	SÍ ACEPTO	23	Femenino	Secundaria	Casi siempre	Algo frecuente	Casi nunca	Casi siempre	Casi siempre	De vez en cuando	De vez en cu
6	11/7/2021 16:06:24	SÍ ACEPTO	26	Femenino	Superior	Algo infrecuente	Algo infrecuente	Algo infrecuente	Algo infrecuente	Casi nunca	De vez en cuando	Nunca
7	11/7/2021 16:13:44	SÍ ACEPTO	46	Masculino	Secundaria	Algo frecuente	Algo frecuente	Casi siempre	Algo frecuente	Casi siempre	De vez en cuando	Casi siempre
8	11/7/2021 16:19:06	SÍ ACEPTO	33	Masculino	Secundaria	Casi siempre	Algo frecuente	Algo frecuente	Casi siempre	Algo infrecuente	Nunca	De vez en cu
9	11/7/2021 16:39:32	SÍ ACEPTO	41	Masculino	Secundaria	Algo frecuente	Casi siempre	Casi nunca	Algo frecuente	Casi siempre	De vez en cuando	Nunca
10	11/8/2021 14:47:14	SÍ ACEPTO	54	Masculino	Secundaria	Casi siempre	Algo frecuente	Casi nunca	Casi nunca	Algo frecuente	Casi siempre	De vez en cu
11	11/8/2021 14:58:06	SÍ ACEPTO	39	Masculino	Superior	Algo infrecuente	Casi nunca	Algo infrecuente	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca
12	11/8/2021 14:59:00	SÍ ACEPTO	38	Femenino	Superior	Casi nunca	Muy infrecuente	Muy frecuentemente	Muy infrecuente	Algo infrecuente	De vez en cuando	Nunca
13	11/8/2021 15:00:52	SÍ ACEPTO	18	Masculino	Superior	Casi siempre	Muy frecuentemente	Algo infrecuente	Casi siempre	Casi siempre	De vez en cuando	De vez en cu
14	11/8/2021 15:19:10	SÍ ACEPTO	29	Femenino	Secundaria	Algo frecuente	Algo frecuente	Casi nunca	Algo frecuente	Casi siempre	De vez en cuando	De vez en cu
15	11/8/2021 15:27:02	SÍ ACEPTO	23	Femenino	Secundaria	Algo infrecuente	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	De vez en cuando	De vez en cu
16	11/8/2021 15:35:45	SÍ ACEPTO	49	Femenino	Primaria	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Algo infrecuente	Algo infrecuente	Casi nunca	Casi nunca
17	11/8/2021 15:42:51	SÍ ACEPTO	58	Femenino	Secundaria	Algo frecuente	Muy frecuentemente	Algo frecuente	Algo frecuente	Casi nunca	De vez en cuando	Casi nunca
18	11/8/2021 15:54:23	SÍ ACEPTO	22	Masculino	Secundaria	Algo frecuente	Algo frecuente	Casi nunca	Algo frecuente	Algo frecuente	Casi siempre	De vez en cu
19	11/8/2021 16:14:09	SÍ ACEPTO	61	Femenino	Primaria	Algo frecuente	Algo frecuente	Casi nunca	Algo frecuente	Casi siempre	Frecuentemente	De vez en cu
20	11/8/2021 16:21:45	SÍ ACEPTO	19	Femenino	Secundaria	Algo frecuente	Algo frecuente	Casi nunca	Algo frecuente	Casi siempre	De vez en cuando	Casi siempre
21	11/8/2021 16:25:56	SÍ ACEPTO	45	Masculino	Secundaria	Algo frecuente	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca	Frecuentemente	De vez en cu
22	11/9/2021 15:50:06	SÍ ACEPTO	38	Masculino	Superior	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Casi nunca
23	11/9/2021 16:11:44	SÍ ACEPTO	21	Femenino	Secundaria	Casi siempre	Algo infrecuente	Algo frecuente	Muy infrecuente	Muy frecuentemente	Nunca	Frecuenteme
24	11/9/2021 16:23:17	SÍ ACEPTO	55	Femenino	Secundaria	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca
25	11/9/2021 16:32:13	SÍ ACEPTO	66	Femenino	Primaria	Muy frecuentemente	Muy frecuentemente	Casi nunca	Muy frecuentemente	Muy frecuentemente	Casi siempre	Nunca
26	11/9/2021 16:47:02	SÍ ACEPTO	52	Masculino	Secundaria	Algo frecuente	Algo infrecuente	Casi siempre	Algo frecuente	Algo frecuente	Casi siempre	Casi nunca
27	11/9/2021 16:53:49	SÍ ACEPTO	45	Masculino	Secundaria	Algo frecuente	Algo frecuente	Algo frecuente	Algo frecuente	Algo frecuente	Casi siempre	Casi siempre
28	11/9/2021 16:59:37	SÍ ACEPTO	19	Femenino	Secundaria	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	De vez en cuando	De vez en cu
29	11/9/2021 17:16:21	SÍ ACEPTO	22	Femenino	Secundaria	Muy frecuentemente	Algo frecuente	Algo frecuente	Algo frecuente	Algo frecuente	Nunca	De vez en cu
30	11/9/2021 17:21:27	SÍ ACEPTO	45	Femenino	Secundaria	Algo frecuente	Algo frecuente	Algo frecuente	Algo frecuente	Algo frecuente	De vez en cuando	De vez en cu

Respuestas de formulario 1



## Anexo 15: Carta de presentación para solicitar autorización



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

### CARTA DE PRESENTACIÓN

Tarapoto – Perú, 2 de noviembre del 2021

Señor: Robert Huamán Santillán  
Administrador del Mercado N° 02 - Tarapoto

Presente.-

**ASUNTO: SOLICITO AUTORIZACIÓN**

*De nuestra consideración:*

Es grato dirigimos a usted para expresarle nuestro cordial saludo y a la vez presentarnos, somos Espino Sinarahua, Flor Esther con DNI 72677850 y Yerrén Huiman, Elmer Javier con DNI 42841752, estudiantes del X Ciclo de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo quienes nos encontramos realizando un Proyecto de Investigación titulado: "Mindfulness y estrés en comerciantes de la Asociación del Mercado N° 2 de Tarapoto durante la pandemia del Covid-19". En tal sentido, necesitamos aplicar los instrumentos de recolección de datos como cuestionarios virtuales en la asociación que se encuentra a su cargo, con la finalidad de culminar dicha investigación en los plazos establecidos.

Por lo que, solicitamos tenga a bien autorizar a quien corresponda brindar el apoyo, permitiéndonos el acceso a dicha población. Agradecemos por antelación nos brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización y así proseguir con el desarrollo del proyecto de investigación cuyos fines son exclusivamente académicos.

A la espera de poder contar con su apoyo, aprovechamos la oportunidad para expresarle los sentimientos de nuestra especial consideración y estima personal.

Atentamente,



---

Flor Esther Espino Sinarahua  
DNI 72677850



---

Elmer Javier Yerrén Huiman  
N° DNI 42841752

## Anexo 16: Carta de aceptación de la Asociación de Comerciantes del Mercado N° 2



ASOCIACION DE COMERCIANTES DEL MERCADO N° 2 - TARAPOTO

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

### CARTA DE ACEPTACIÓN

*Tarapoto - Perú, 3 de noviembre del 2021*

Señor(a):

Elmer Javier Yerrén Huiman  
Flor Esther Espino Sinarahua  
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA - UCV

Presente.-

**ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Es grato saludarlos con la finalidad de hacer de su conocimiento que mi despacho autoriza el acceso para realizar la aplicación de los instrumentos de investigación en los comerciantes de la asociación del mercado N°2 de Tarapoto. Asimismo, los resultados del Proyecto de Investigación titulado: "Mindfulness y estrés en comerciantes de la Asociación del Mercado N° 2 de Tarapoto durante la pandemia del Covid-19" serán utilizados con fines netamente académicos.


Aprovecho la oportunidad para expresarles los sentimientos de nuestra especial consideración y estima personal.

Atentamente,

  
\_\_\_\_\_  
**Rober Huamán Santillán**  
Administrador del Mercado N° 02  
N° DNI ..... 01126863 .....

## Anexo 17: Consentimiento informado para la aplicación de los instrumentos

docs.google.com/forms

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO


### MINDFULNESS Y ESTRÉS

Estimado(a) participante , reciba nuestro cordial saludo y agradecimiento por el apoyo que nos brindará al completar el presente formulario dirigido a los comerciantes de la Asociación del Mercado N° 2 de Tarapoto.

Somos Elmer Javier Yerrén Huiman y Flor Esther Espino Sinarahua, estudiantes del XI ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad César Vallejo - Tarapoto, quienes estamos realizando una investigación titulada "Mindfulness y estrés en comerciantes de la Asociación del Mercado N° 2 de Tarapoto durante la pandemia del Covid-19"; para lo cual, es importante la recopilación de datos a través de la "Escala breve de mindfulness (MAAS-5)" y la "Escala de percepción global de estrés". La información recopilada será utilizada con fines académicos, manteniendo en anonimato los datos adquiridos. De aceptar debe marcar "SI ACEPTO" en la casilla inferior y en caso tenga alguna duda en relación a la investigación, puede comunicarse con la supervisora responsable: Mtra. Janina Saavedra Meléndez al correo: [jasaavedrame@ucvvirtual.edu.pe](mailto:jasaavedrame@ucvvirtual.edu.pe)

Gracias por su participación.  
Atte. Los autores

[eyerren@ucvvirtual.edu.pe](mailto:eyerren@ucvvirtual.edu.pe) [Cambiar de cuenta](#)



**\*Obligatorio**

¿Desea participar? \*

SÍ ACEPTO

NO ACEPTO

Siguiente Borrar formulario

## Anexo 18: Autorización de la organización para publicar su identidad en los resultados de la investigación



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### AUTORIZACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN PARA PUBLICAR SU IDENTIDAD EN LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### Datos Generales

<b>Nombre de la Organización:</b>	
Asociación de Comerciantes del Mercado N° 2 de Tarapoto	
<b>Nombre del Titular o Representante legal:</b> Administrador	
<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>DNI:</b>
Rober Huamán Santillán	01126863

#### Consentimiento:

De conformidad con lo establecido en el artículo 7º, literal 4º del Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo <sup>(\*)</sup>, autorizo [ X ], no autorizo [ ] publicar LA IDENTIDAD DE LA ORGANIZACIÓN, en la cual se lleva a cabo la investigación:

<b>Nombre del Trabajo de Investigación</b>	
Mindfulness y estrés en comerciantes de la Asociación del Mercado N° 2 de Tarapoto durante la pandemia del Covid-19	
<b>Nombre del Programa Académico:</b>	
Proyecto de Investigación	
<b>Autor: Nombres y Apellidos</b>	<b>DNI:</b>
Espino Sinarahua, Flor Esther	72677850
Yerrén Huiman, Elmer Javier	42841752

En caso de autorizarse, soy consciente que la investigación será alojada en el Repositorio Institucional de la UCV, la misma que será de acceso abierto para los usuarios y podrá ser referenciada en futuras investigaciones, dejando en claro que los derechos de propiedad intelectual corresponden exclusivamente al autor (a) del estudio.

Tarapoto, 03 de noviembre del 2021

  
\_\_\_\_\_  
Rober Huamán Santillán  
Administrador del Mercado N° 02  
N° DNI: 01126863

(\*) Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo-Artículo 7º, literal "4" Para difundir o publicar los resultados de un trabajo de investigación es necesario mantener bajo anonimato el nombre de la institución donde se llevó a cabo el estudio, salvo el caso en que haya un acuerdo formal con el gerente o director de la organización, para que se difunda la identidad de la institución. Por ello, tanto en los proyectos de investigación como en los informes o tesis, no se deberá incluir la denominación de la organización, pero sí será necesario describir sus características.

## Anexo 19: Base de datos de la escala breve de mindfulness (MAAS-5)

	A	B	C	D	E
1	ITEM_1	ITEM_2	ITEM_3	ITEM_4	ITEM_5
2	2	2	6	4	6
3	6	6	6	6	6
4	1	1	1	1	1
5	6	6	6	3	6
6	1	1	2	1	2
7	2	3	6	6	5
8	4	5	3	5	5
9	3	3	4	6	4
10	3	3	3	6	3
11	3	3	3	3	6
12	5	5	5	5	5
13	6	6	5	4	4
14	3	6	5	6	6
15	1	6	3	6	6
16	4	6	5	6	6
17	6	3	3	5	6
18	4	6	6	6	6
19	6	5	6	6	5
20	3	3	4	6	6
21	3	3	4	3	3
22	6	6	3	3	3
23	5	5	6	5	3
24	1	1	3	1	1
25	6	1	1	6	6
26	6	4	6	6	6
27	2	2	3	3	4
28	1	4	3	5	3
29	5	5	4	5	4
30	3	3	6	3	4
31	5	1	2	3	2
32	2	3	4	5	3
33	6	6	6	6	6
34	3	2	3	2	4
35	1	3	4	4	4
36	2	3	6	6	3
37	3	6	6	6	6
38	6	6	6	6	6
39	3	3	6	3	3
40	6	6	6	6	6
41	3	3	6	6	6
42	6	6	6	6	6
43	3	3	6	3	3
44	6	6	6	6	6
45	5	5	5	5	5
46	6	6	6	6	6
47	3	3	3	3	3
48	5	5	5	5	5
49	3	3	3	3	3
50	6	6	6	6	6
51	3	3	3	3	3
52					





**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

### **Declaratoria de Autenticidad de los Asesores**

Nosotros, SAAVEDRA MELENDEZ JANINA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TARAPOTO, asesores de Tesis titulada: "MINDFULNESS Y ESTRÉS EN COMERCIANTES DE LA ASOCIACIÓN DEL MERCADO N° 2 DE TARAPOTO DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19", cuyos autores son ESPINO SINARAHUA FLOR ESTHER, YERREN HUIMAN ELMER JAVIER, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 9.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

Hemos 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, asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TARAPOTO, 15 de Julio del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
SAAVEDRA MELENDEZ JANINA <b>DNI:</b> 70761493 <b>ORCID:</b> 0000000275717271	Firmado electrónicamente por: JASAAVEDRAME el 04-08-2022 21:20:24

Código documento Trilce: TRI - 0347192