



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

## **ESCUELA DE POSGRADO**

### **PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN EDUCACIÓN**

Taller de mindfulness para mejorar las competencias de la  
inteligencia social en estudiantes de una escuela pedagógica de  
Trujillo 2023

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE :  
Doctora en Educación**

**AUTORA:**

Urtecho Medina, Miluska Saribell ([orcid.org/0009-0008-1058-9468](https://orcid.org/0009-0008-1058-9468))

**ASESORES:**

Dr. Morales Salazar, Pedro Otoniel ([orcid.org/0000-0002-9242-3881](https://orcid.org/0000-0002-9242-3881))

Dr. Yache Cuenca, Eduardo Javier ([orcid.org/0000-0001-9434-3351](https://orcid.org/0000-0001-9434-3351))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Innovaciones Pedagógicas

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos los  
niveles.

TRUJILLO - PERÚ

2024

## Dedicatoria

A mi padre Wilson Rosario Urtecho Rodríguez, quien  siempre propicio en mí el amor por la educación y el deseo de seguir superándome.

A mi esposo Jesús Abel Bocanegra Cava,  que su apoyo fue incondicional para cumplir todas mis metas profesionales.

A mi madre Sara Medina Aguilar, a mis hermanos Michael y Eggard Urtecho Medina, por su apoyo incondicional en la realización de mis metas profesionales.

A mis sobrinos Miguel Emanuel, Sarita Belén Medina Urtecho, y Ana Claudia Urtecho Gonzales, son la inspiración para lograr mis metas.

## **Agradecimiento**

A mis asesores, Dr. Pedro Morales Salazar, Dr. Eduardo Yache Cuenca y el Dr. Manuel Peñalver Higuera, por sus enseñanzas y recomendaciones en la presente investigación.

A todas mis alumnas de educación inicial por su participación en la realización de la investigación.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**DOCTORADO EN**

**EDUCACIÓN**

## Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, MORALES SALAZAR PEDRO OTONIEL, docente de la ESCUELA DE POSGRADO DOCTORADO EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC -

TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Taller de mindfulness para mejorar las competencias de la inteligencia social en estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023", cuyo autor es URTECHO MEDINA MILUSKA SARIBELL, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

TRUJILLO, 05 de Febrero del 2024

| Apellidos y Nombres del Asesor:  | Firma  |
|--|--|
| MORALES SALAZAR PEDRO OTONIEL<br>DNI: 17910106<br>ORCID: 0000-0002-9242-3881 | Firmado electrónicamente<br>por: MSALAZARPO el 28-<br>02-2024 09:17:53 |

Código documento Trilce: TRI - 0737069



**ESCUELA DE POSGRADO  
DOCTORADO EN EDUCACIÓN**

**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, URTECHO MEDINA MILUSKA SARIBELL estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO DOCTORADO EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Taller de mindfulness para mejorar las competencias de la inteligencia social en estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

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

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

| <b>Nombres y Apellidos</b>   | <b>Firma</b>   |
|--|--|
| MILUSKA SARIBELL URTECHO MEDINA<br>DNI: 18098220<br>ORCID: 0009-0008-1058-9468 | Firmado electrónicamente por: MURTECHOM<br>el 05- 02-2024 11:09:21 |

Código documento Trilce: TRI-0737085

## Índice de Contenidos

|   |           |
|---|-----------|
| Dedicatoria .....   | ii        |
| Agradecimiento .....                                      | iii       |
| Declaratoria de Autenticidad del Asesor.....              | iv        |
| Declaratoria de Originalidad del Autor.....               | v         |
| Índice de contenidos .....                                | vi        |
| Índice de tablas.....                                     | vii       |
| Resumen.....  | ix        |
| Abstract.....   | x         |
| <b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>                               | <b>1</b>  |
| <b>II. MARCO TEÓRICO.....</b>                             | <b>8</b>  |
| <b>III.METODOLOGÍA.....</b>                               | <b>25</b> |
| 3.1 Tipo y diseño de investigación .....                  | 25        |
| 3.2 Variables y operacionalización.....                   | 26        |
| 3.3 Población, muestra y muestreo.....                    | 27        |
| 3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos ..... | 29        |
| 3.5 Procedimientos .....                                  | 30        |
| 3.6 Método de análisis de datos .....                     | 31        |
| 3.7 Aspectos éticos .....                                 | 32        |
| <b>IV. RESULTADOS.....</b>                                | <b>33</b> |
| <b>V.DISCUSIÓN .....</b>                                  | <b>48</b> |
| <b>VI.CONCLUSIONES.....</b>                               | <b>56</b> |
| <b>VII. RECOMENDACIONES.....</b>                          | <b>58</b> |
| <b>VIII. PROPUESTAS .....</b>                             | <b>59</b> |
| <b>REFERENCIAS.....</b>                                   | <b>65</b> |
| <b>ANEXOS</b>   |           |

## Índice de tablas

|                |   |    |
|----------------|---|----|
| <b>Tabla 1</b> | Población de estudiantes por ciclo de estudio de una escuela de Educación superior.....   | 28 |
| <b>Tabla 2</b> | Niveles de la inteligencia social de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023. ....   | 33 |
| <b>Tabla 3</b> | Niveles de las primeras habilidades sociales de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023.....   | 34 |
| <b>Tabla 4</b> | Niveles de las habilidades sociales avanzadas de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023.....  | 35 |
| <b>Tabla 5</b> | Niveles de las habilidades relacionadas con los sentimientos de lo estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023.....                                      | 36 |
| <b>Tabla 6</b> | Niveles de las habilidades alternativas a la agresión de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023.....  | 37 |
| <b>Tabla 7</b> | Niveles de las habilidades para hacer frente al estrés de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023.....   | 38 |
| <b>Tabla 8</b> | Niveles de las habilidades de planificación de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023.....  | 39 |
| <b>Tabla 9</b> | Prueba de normalidad de la inteligencia social de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023.....   | 40 |
| <b>Tabla10</b> | Prueba de hipótesis del Taller de mindfulness en la mejora de la inteligencia social de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023.....             | 41 |
| <b>Tabla11</b> | Prueba de hipótesis del Taller de mindfulness en la mejora de las primeras habilidades sociales de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023.....  | 42 |
| <b>Tabla12</b> | Prueba de hipótesis del Taller de mindfulness en la mejora de las habilidades sociales avanzadas de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023..... | 43 |

|                 |  |    |
|-----------------|--|----|
| <b>Tabla 13</b> | Prueba de hipótesis del Taller de mindfulness en la mejora de las habilidades relacionadas con los sentimientos de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023..... | 44 |
| <b>Tabla 14</b> | Prueba de hipótesis del Taller de mindfulness en la mejora de las habilidades alternativas a la agresión de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023.<br>.....   | 45 |
| <b>Tabla 15</b> | Prueba de hipótesis del Taller de mindfulness en la mejora de las habilidades para hacer frente al estrés de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023.....       | 46 |
| <b>Tabla 16</b> | Prueba de hipótesis del Taller de mindfulness en la mejora de las habilidades de planificación de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023.....                  | 47 |

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo demostrar que la aplicación del taller de mindfulness mejora las competencias de inteligencia social en estudiantes de una Escuela Pedagógica de Trujillo, 2023. Se realizó una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo experimental, aplicada, de diseño cuasiexperimental. Se conformó la muestra con 38 estudiantes, grupo control con 19 estudiantes y grupo experimental con 19 estudiantes, la muestra fue seleccionada de forma no probabilística intencionada. En la recolección de datos se empleó la encuesta como técnica, como instrumento el cuestionario, que fue validado por el juicio de 5 expertos. Entre los resultados se tuvo que, en inteligencia social en el pre test, ambos grupos alcanzaron el nivel bajo con 58%; en el post test, el grupo experimental logró el nivel alto con 74% y el grupo control se mantuvo en el nivel bajo con 58%. El valor de t de student en el pre test fue 0.369 con  $p = 0.714 > 0.05$ ; en el post test, t de student fue 8.783 con  $p = 8.783 < 0.05$ . Se llegó a la conclusión que la aplicación del taller de mindfulness mejora significativamente las competencias de inteligencia social en estudiantes de una Escuela Pedagógica de Trujillo.

**Palabras clave:** Mindfulness, inteligencia social, atención plena

## **Abstract**

The aim of this research was to demonstrate that the application of the mindfulness workshop improves social intelligence skills in students of a pedagogical school in Trujillo, 2023. A quantitative, experimental, applied, quasi-experimental research design was carried out. The sample consisted of 38 students, a control group of 19 students and an experimental group of 19 students, the sample was selected on an intentional non-probabilistic basis. The data collection technique used was the survey, and the questionnaire was used as an instrument, which was validated by the judgement of 5 experts. The results showed that in social intelligence in the pre-test, both groups reached the low level with 58%; in the post-test, the experimental group reached the high level with 74% and the control group remained at the low level with 58%. Student's t-value in the pre-test was 0.369 with  $p = 0.714 > 0.05$ ; in the post-test, student's t-value was 8.783 with  $p = 8.783 < 0.05$ . It was concluded that the application of the mindfulness workshop significantly improves social intelligence competencies in students of a Pedagogical School in Trujillo.

**Keywords:** Mindfulness, social intelligence, full attention