



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE HUMANIDADES
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
ESPECIALIDAD DE NEUROEDUCACIÓN**

Mindfulness en directivos de una UGEL de la provincia de
Trujillo, 2024

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN**

AUTORA:

Diaz Diaz, Rosa Violeta (orcid.org/0009-0000-8393-4295)

ASESORA:

Mg. Fuster Guillen, Fiorella Gaby (orcid.org/0000-0003-3756-1541)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Didáctica y Evaluación de los Aprendizajes

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

TRUJILLO – PERÚ

2024

DEDICATORIA:

A Edson y Yaneli, cuyo amor y cariño son la mayor bendición de mi vida, con la esperanza de que siempre sigan adelante y luchan por sus sueños.

AGRADECIMIENTO

A la excelentísima Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo permitirme culminar esta etapa de estudios especializados, retroalimentando mis conocimientos y experiencia profesional.

A los respetables Docentes de nivel de Posgrado, por sus conocimientos brindados y experiencias compartidas.

Especialmente a mi asesora, Mg. FIORELLA GABY FUSTER GUILLEN quien bajo su guía me he permitido lograr finalizar este trabajo de investigación, contando con su apoyo incondicional en todo momento de esta etapa académica para mí.

A mi familia, que con todo su amor han contribuido dándome apoyo incondicional para continuar superándome cada día profesionalmente y como ser humano.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, FUSTER GUILLEN FIORELLA GABY, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Mindfulness en directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, 2024.", cuyo autor es DIAZ DIAZ ROSA VIOLETA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19%, 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 el Trabajo Académico II 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, 30 de Junio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
FUSTER GUILLEN FIORELLA GABY DNI: 48139440 ORCID: 0000-0003-3756-1541	Firmado electrónicamente por: FFUSTERG el 23-07- 2024 21:59:17

Código documento Trilce: TRI - 0781552





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, DIAZ DIAZ ROSA VIOLETA estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Mindfulness en directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, 2024.", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

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 la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
ROSA VIOLETA DIAZ DIAZ DNI: 18021778 ORCID: 0009-0000-8393-4295	Firmado electrónicamente por: RDIAZDI30 el 30-06- 2024 20:41:11

Código documento Trilce: TRI - 0781553

ÍNDICE

Carátula	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Declaratoria de Originalidad del Autor	
Declaratoria de Autenticidad del Asesor	
Índice.....	ii
Resumen	iii
Abstract.....	iv
I. Introducción.....	1
II. Marco Teórico.....	4
III. Método	10
3.1. Tipo y diseño de investigación	10
3.1.1. Tipo: Básica - cuantitativa	10
3.1.2. Diseño no experimental transversal- descriptivo simple	10
3.2. Variables y operacionalización.....	10
3.3 Población, muestra y muestreo (incluir criterios de selección)	12
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	12
3.5. Procedimiento de recolección de datos:.....	15
3.6. Método de análisis de datos:	15
3.7 Aspectos éticos:.....	16
IV. Resultados	17
V. Discusión.....	21
VI. Conclusiones.....	24
VII. Recomendaciones.....	25
REFERENCIAS.....	26
ANEXOS.....	31

RESUMEN

En la actualidad, es muy común que los seres humanos estamos viviendo situaciones diversas que generan estrés y ansiedad. Esto no es ajeno a los directivos de las Instituciones Educativas, lo cual afecta su salud y bienestar e influye negativamente en el clima institucional y en las relaciones humanas de la comunidad educativa.

En este sentido, es una prioridad generar cambios en la educación y en los hábitos de cada persona que permita alcanzar un nivel satisfactorio de vida. Es por ello que la práctica de mindfulness que se refiere a la atención o consciencia plena, se constituye en una estrategia indispensable en nuestra vida. En esta investigación de tipo cuantitativa, se aplicó un cuestionario de atención plena a una muestra de 32 directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, con el objetivo de determinar el nivel de mindfulness. Los objetivos específicos fueron determinar el nivel de meditación atención en los directivos.

Acerca del nivel de mindfulness en los directivos, los resultaron mostraron que un 63 % tiene un nivel alto de mindfulness. Asimismo, el nivel de meditación el 53% de directivos se encuentran en un nivel alto y referente a atención el 72% de directivos mostraron un nivel alto de mindfulness.

De acuerdo a la hipótesis planteada, se puede concluir que con este estudio se ha demostrado que los directivos si muestran un nivel alto de mindfulness en su vida diaria. Los directivos requieren, seguir conociendo y practicando estrategias de mindfulness que les permitan enriquecer su vida personal y laboral y puedan alcanzar un nivel más alto de mindfulness.

Palabras clave: Mindfulness, meditación, atención.

ABSTRACT

Currently, it is very common for humans to experience various situations that generate stress and anxiety. This is not unfamiliar to educational institution managers, impacting their health and well-being and negatively influencing institutional climate and human relationships within the educational community.

In this regard, it is a priority to bring about changes in education and in the habits of each individual to achieve a satisfactory level of life. Therefore, the practice of mindfulness, which refers to full attention or awareness, is crucial. In this quantitative research, a mindfulness questionnaire was administered to a sample of 32 educational institution managers from a UGEL in the Province of Trujillo, aiming to determine their level of mindfulness. Specific objectives included assessing their level of meditation attention.

Regarding the level of mindfulness among the managers, the results showed that 63% exhibit a high level of mindfulness. Moreover, 53% are at a high level in terms of meditation, and concerning attention, 72% of managers demonstrated a high level of mindfulness.

Based on the hypothesis posed, it can be concluded that this study has demonstrated that managers do indeed show a high level of mindfulness in their daily lives. Managers need to continue learning and practicing mindfulness strategies that enrich their personal and professional lives, enabling them to achieve an even higher level of mindfulness.

Keywords: Mindfulness, meditation, attention.

I.INTRODUCCIÓN

En los últimos tiempos hemos vivido en todo el mundo, cambios en los estilos de vida familiar, trayendo consecuencias negativas y afectaciones a la salud emocional y mental, generando estrés, depresión en toda la comunidad educativa.

Preocupa a la vez, que algunos maestros carecen de estrategias y herramientas adecuadas para manejar y superar problemas emocionales como duelo, estrés, ansiedad, tristeza o depresión, ansiedad por el trabajo virtual y uso de herramientas digitales que no estaban acostumbrados.

Ante esta realidad, es fundamental que los directivos desarrollen competencias emocionales que les permita liderar las organizaciones educativas. Un buen liderazgo requiere de habilidades fundamentales para logra la unión y buenas relaciones entre de los miembros de la organización educativa.

Bisquerra (2011) manifiesta que “es necesario atender el desarrollo emocional de manera adecuada, lo cual permitirá disminuir la depresión, la ansiedad y la violencia, siendo urgente valorar la importancia que tiene trabajar la prevención” (p.6).

Uno de los más grandes desafíos de todo sistema educativo es procurar la formación integral de los alumnos. Zabala y Arnau (2007) considera que es importante desarrollar todas las capacidades del ser humano para alcanzar su desarrollo integral. En el Perú, el Marco del Buen Desempeño Directivo (2014), establece como un desempeño del directivo, generar un ambiente escolar donde prime el respeto, la ayuda mutua y constante comunicación, a fin de resolver las barreras existentes. El directivo debe estar en la capacidad de establecer relaciones interpersonales positivas, propiciar el buen trato en sus interacciones entre los actores educativos, mostrando respeto, solidaridad y empatía, para lograr clima laboral que permita el trabajo en equipo y buen desempeño, promoviendo compromiso que permita el logro de aprendizajes.

Trahtemberg (2014), menciona que las instituciones educativas deben buscar un buen clima organizacional donde todos los miembros de la institución sean tratados con respeto y amabilidad. Por lo tanto, es necesario ofrecer un ambiente psicológico y profesional adecuado para una educación integral y de calidad.

El Proyecto Educativo Regional (2022), plantea como una meta al 2036, lograr que

las instancias educativas sea espacios de convivencia formativa y protectora, que demuestren autonomía y capacidad de obtener logros y proveer servicios educativos de calidad con el apoyo de diversos aliados estratégicos y que brinde condiciones óptimas para un servicio educativo de calidad. (p.102).

A nivel local, el Plan de Trabajo de la UGEL 02 La Esperanza, (2023), persigue como objetivos el fortalecer las competencias de los docentes y directivos, a través de la implementación de talleres, GIAS y otros, en relación con los estándares de aprendizaje establecidos por el CNEB para contribuir a mejorar los aprendizajes dentro de un enfoque por competencias y la evaluación formativa, que garanticen el desarrollo integral y bienestar socioemocional de todos las y los estudiantes.

Ante esta situación, nuestro problema de investigación ¿Cuál es el nivel de mindfulness en directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, 2024?? Asimismo, nuestros problemas específicos son: ¿Cuál es el nivel de meditación de los directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo,2024? ¿Cuál es el nivel de atención de los directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, 2024?

Jon Kabat-Zinn (1994), manifiesta que mindfulness es poner atención a lo que estamos haciendo en el momento, sin criticar, reconociendo cada emoción que esto nos propicie. Este trabajo busca determinar el nivel de mindfulness de los directivos de una UGEL de la provincia de Trujillo, que les permitan lograr una vida más plena y emocionalmente estable para mantener un ambiente seguro, acogedor y buen clima institucional con todos los miembros de sus respectivas Instituciones Educativas.

Este estudio tiene como justificación práctica ampliar las investigaciones realizadas en este ámbito casi nuevo en el campo educativo, que pueda ser útil y aportar a los directivos y maestros de una UGEL de la provincia de Trujillo. Asimismo, encontrar explicaciones que permitan destacar los beneficios del mindfulness en los directivos, con el fin de mejorar su bienestar y generar condiciones adecuadas para toda la comunidad educativa, como sostienen Kabat-Zinn (2013), El mindfulness es una manera de meditación basada en centrar los pensamientos en el ahora, por ello es importante dar a conocer a los directivos que el mindfulness es una forma interesante que brinda estrategias que permita a los directivos, docentes y estudiantes, prestar atención al momento presente aceptar nuestra realidad, procesar las emociones y

aceptarlas para tener mejor calidad de vida, lo cual favorezca un buen clima laboral en la Institución Educativa que contribuya al logro de las metas de aprendizaje.

Se justifica este trabajo de investigación en el aspecto metodológico, en el uso de métodos deductivo, inductivo, analítico, sintético, los cuales nos permitirán desarrollar los objetivos planteados. Es de tipo descriptiva y cuantitativa y que nos permitirá recoger datos para luego analizarlos y poder dar respuesta a preguntas de investigación. Asimismo, se ha elaborado respetando la estructura metodológica ordenada y coherente.

En este sentido, el objetivo general de nuestro trabajo es determinar el nivel de Mindfulness en directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, 2024. Los objetivos específicos son: Establecer el nivel de meditación de los directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, 2024. Establecer el nivel de atención de los directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, 2024

El presente estudio estará enfocado en la línea de investigación Educación y Calidad Educativa, que se abordará en 32 directivos del nivel primaria de una UGEL de la provincia de Trujillo, desde el mes de setiembre del 2023 hasta julio del 2024. Se desarrollará en un inicio con los directivos, quienes luego harán el efecto multiplicador a sus docentes y estos a su vez a los niños y niñas en las aulas.

.

II. MARCO TEÓRICO

En los antecedentes nacionales tenemos a Quiróz (2023) quien desarrolló un programa de Mindfulness, sobre el nivel de autoeficacia en docentes, este trabajo usó una Escala de Sentido de Autoeficacia del Profesor (Forma Corta) (TSESSF), para medir el efecto del programa de Mindfulness. La muestra fue de 39 docentes universitarios. Desarrolló cuatro sesiones de tres horas, durante ocho semanas. Concluyó que el programa propuesto de Mindfulness (Conciencia Plena) incrementó el nivel de autoeficacia docente universitaria, indicando que el Mindfulness puede ser una herramienta valiosa para elevar la autoeficacia docente y por ende del estudiante. Se sugiere implementar programas de Mindfulness en entornos educativos ya que benefician a los docentes y a los estudiantes, dado que la autoeficacia docente está relacionada con un mejor desempeño, mayor rendimiento y satisfacción en el aula.

Salinas (2022), en su investigación busca explicar la relación entre mindfulness y competencia emocional en 322 docentes de la Escuela Primaria Huancayo, utilizó un diseño correlacional. Asimismo, aplicó un cuestionario que fue validado por juicio de expertos y la confiabilidad de alfa de Cronbach. Obtuvo que, a 322 docentes, encontramos que 277 docentes representan el 86% que practican las técnicas de atención plena, mostrando total dominio de habilidades emocionales, de estos, sólo 189 profesores lo practican a menudo. En el cuestionario de competencia emocional sobre Autonomía emocional intervinieron 322 maestros, 279 docentes (86,6%) practicaron técnicas de mindfulness; muestran dominio completo de aspectos de la autonomía emocional, de este grupo, 192 profesores suelen practicar y dominar plenamente la atención plena. Concluye que la atención plena se asocia positiva y significativamente con la competencia emocional de los profesores. De igual manera indica que el mindfulness se relaciona de forma positiva baja y significativa respecto a la autonomía emocional de docentes.

Diaz (2022), desarrollo su investigación con el fin de diseñar un programa basado en mindfulness que permita consolidar la inteligencia emocional en docentes usó el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn- ICE, aplicado a 33 docentes. Los resultados obtenidos, del nivel de inteligencia emocional, en relación a sus

capacidades y habilidades para manejar diferentes situaciones emocionales, 21,2 % obtuvo un nivel deficiente, 54,6 % es decir 18 docentes obtuvieron un nivel regular, mientras que 24,2 % que corresponde a 8 docente presentan un nivel bueno. Ninguno obtuvo nivel óptimo. Según los resultados sobre el nivel de la dimensión manejo del estrés de los docentes, se obtuvo nivel deficiente 24,2 % (8), estos maestros presentan dificultades para manejar sus emociones en situaciones estresantes, otro grupo se ubicó en nivel regular 39,3 (12) y nivel bueno 36,5 (13) es decir estos docentes logran manejar sus emociones a pesar de las circunstancias difíciles que se les pueda presentar. Se concluye que referente a la inteligencia emocional de los docentes, la mayoría se ubica en nivel regular, es decir presenta poco equilibrio entre habilidades y capacidades para un manejo adecuado de sus emociones, además ningún docente se ubicó en nivel óptimo de inteligencia emocional. A partir de este estudio, se elaboró el programa basado en Mindfulness para empoderar en Inteligencia Emocional a los profesores, considerando los modelos de reducción e inteligencia emocional de BarOn y disminución del estrés.

Como antecedentes internacionales, podemos citar a Alarcón (2021), desarrolló un estudio orientado a mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios con y sin realidad virtual. La muestra fue 280 estudiantes de la Universidad de Zaragoza evaluados al inicio del estudio, durante y al final del estudio. Los participantes de las condiciones de mindfulness disminuyeron en gran manera su estrés, alcanzando tamaños de efecto de moderados a grandes. Concluye que las intervenciones utilizando estrategias de mindfulness muestran logros adecuados para disminuir el estrés de los estudiantes universitarios y con resultados favorables para el bienestar y rendimiento académico.

Fernández (2019), hace un estudio en la Universidad de Navarra (España) cuyo objetivo es investigar en qué medida el mindfulness puede ayudar a encontrar mejoras en la educación y ayudar a resolver y prevenir problemas. Concluimos que a través de la provisión de estrategias y herramientas de mindfulness se puede ayudar al ámbito educativo. También afirma que el mindfulness puede hacer una contribución significativa a la educación, y que tanto profesores como estudiantes pueden beneficiarse enormemente de él. En este sentido, establece una sólida conexión entre

el mindfulness y los enfoques filosóficos y cognitivos de la educación, confirmando que el mindfulness es un complemento completo de la educación.

Guerrero (2018), desarrollo su trabajo fin de grado con el propósito de investigar sobre inteligencia emocional y mindfulness, así como los aportes en el ámbito educativo, estudio realizado en Zaragoza, España. Utilizó una doble metodología de investigación bibliográfica y de intervención educativa, presenta en su estudio el sustento de Jon Kabat-Zinn (2007) sobre la atención plena para comprender los beneficios de practicar la atención plena en nuestra vida cotidiana. Desarrollo diferentes programas de mindfulness como Aulas Felices y otros orientados a la mejora de la atención y la concentración de los niños, así como mejorar su rendimiento académico y desarrollar la inteligencia emocional de los alumnos. Considera que estos programas educativos pueden y deben hacerse extensivo para trabajarlos con todos los agentes educativos. El término mindfulness o conciencia plena, atención plena. Simón (2007) considera que mindfulness en castellano se comprende mejor el significado y lo que significa. En el presente estudio, emplearemos el término mindfulness, así como Atención Plena.

En este sentido Kabat-Zinn, pionero en la aplicación de mindfulness, lo define como conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y aceptando lo que sucede sin juzgar.

Asimismo, Vallejo (2006) afirma que el mindfulness es la acción de prestar atención a lo que nos sucede en el presente vivenciando conscientemente y reflexionando de ello. Refiere que la persona se debe concentrar en lo que vivencia en el presente de forma activa, cuidando de no dejarse llevar por otras circunstancias que le distraen o le alejan del objetivo.

Algunos estudios sostienen que la práctica del mindfulness contribuye a controlar las emociones, mejorar las funciones cognitivas y de alejar las ideas negativas que nos distraen. Siegel (2017) indica que el mindfulness ayuda a alcanzar beneficios diversos en nuestras vidas, considerando que esta forma de atención modela e influye en la actividad y el crecimiento de áreas del cerebro que influyen en las relaciones personales, en las emociones y de la respuesta fisiológica al estrés.

La meditación es una práctica que contribuye al mindfulness, contribuye de igual manera poner especial atención a todas las actividades rutinarias que realizamos diariamente como comer, caminar, etc. (Albrecht, Albrecht & Cohen, 2012). En ese contexto presentaremos las definiciones de meditación y atención:

La meditación utiliza la técnica de autocontrol, autorregulación el control de estímulos y del pensamiento para alcanzar la relajación y control del aspecto cognoscitivo. (Osho, 1996).

La Meditación es una práctica importante donde el autocontrol contribuye a que el cuerpo y la mente alcancen un estado de relajación profunda que permita al ser humano mantener la calma para afrontar diversas situaciones diarias en un estado pleno de su conciencia, lo cual le lleva liberarse de estrés y ansiedad alcanzar un mejor estado de salud.

Para comprender mejor que significa meditación, definiremos sus indicadores de autocontrol y relajación, ambos aspectos importantes para lograr una meditación consciente:

Según Ruiz Martín (2020), el autocontrol permite que, frente a determinadas situaciones, nuestro cuerpo inhiba algunas respuestas automáticas que se producen.

Asimismo, encontramos, la definición de autocontrol la capacidad del individuo para cambiar su comportamiento (Gianessi, 2012) En este sentido, hablar de autocontrol es referirse a la capacidad de enfrentar y dominar algunos impulsos de manera que primero valoremos mejor la situación que abordamos para poder regular y expresar las emociones de manera más acertada.

La relajación es una estrategia natural que se usa mucho para afrontar situaciones como el estrés, permitiendo alcanzar múltiples beneficios en la salud integral del ser humano. La relajación influye en los aspectos fisiológicos, cognitivos y la conducta manifiesta (Fernández-Abascal, 1997).

Sabemos que se usa la relajación como una forma de tratar problemas psicosomáticos que tienen que ver con el estrés como dolor de cabeza, presión alta, enfermedades estomacales, etc., la ansiedad y la depresión (Payne, 1996; Goleman,

1997). Es importante destacar también que la relajación puede ser útil para alcanzar las metas, el crecimiento personal, así como potenciar de la creatividad.

Conocer y comprender las técnicas de autocontrol y relajación, entendidas como técnicas de autoayuda, contribuye a una mejor calidad de vida al brindar las herramientas necesarias para un manejo adecuado del estrés ayudando asimismo a mantener el equilibrio y la paz interior que permitan mantener un clima favorable en el ambiente laboral al permitir adecuadas relaciones interpersonales.

Debido a la importancia de práctica de Mindfulness en las mejorar de la salud física y mental, se lo ha integrado en los espacios de la medicina y la psicología con grandes resultados para disminuir los niveles de estrés y ansiedad, logrando con ello considerables mejoras en el bienestar emocional, físico y psicológico de las personas.

Kahneman (1973, 1997) atención, quiere decir que existe un control por parte del organismo, para elegir los estímulos que influirán en su conducta, siendo la atención mejor en función de la intensidad y de la cantidad de estímulos.

Pinillos (1975) sostiene que la atención es un proceso por el cual se focaliza la percepción en algo determinado, siendo consciente de un punto central de estímulo y que existen una serie de ellos alrededor que son percibidos de manera más difusa.

Jon Kabat-Zinn (2023) refiere que la conciencia plena es "prestar atención, a propósito, en el momento presente, sin juzgar"(p.17)

Otros autores como Bishop (2004) define que la conciencia plena es una forma de atención que no juzga, sino que busca fijar los sentidos en el presente, en cada uno de los pensamientos, sentimientos o sensaciones y que buscamos que sean reconocidos y aceptados tal como son.

Moñivas, García y García (2012) el Mindfulness permite desarrollar diversas capacidades, al generar ser consciente y resolver de una manera más asertiva las los problemas en armonía con nuestros sentimientos, pensamientos, lo cual influye en nuestra salud tanto física como mental. (p. 85).

La atención plena implica estar atento de una manera concreta: de forma consciente, en el momento presente y sin emitir juicios. Mazzola (2014) (p.34)

Es importante resaltar además que Kabat-Zinn (2003) recomienda que para la atención plena es necesario no juzgar, tener aceptación, mente de principiante, no esforzarse, paciencia, soltar o practicar el desapego, confianza y constancia. Asimismo, Siegel (2007) menciona cuatro características de la atención: apertura, aceptación y amor. Ambos autores abordan aspectos necesarios a tener en cuenta para una práctica adecuada del mindfulness.

La teoría recopilada permite comprender que las personas que practican mindfulness tienen menos tendencia a padecer de enfermedades psicológicas, mentales y fisiológicas como depresión, la ansiedad y el estrés, porque centran su atención a sus verdaderas prioridades, aprenden a resolver sus conflictos de manera más eficaz y a lograr la paz mental. Sus relaciones sociales de estas personas tienden a ser mejores generando un bienestar y mayor satisfacción en la ejecución de las actividades.

III. MÉTODO

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo: Básica - cuantitativa

Muntané (2010) indica que la investigación básica se origina en un marco teórico y permanece en él. Lo que busca es ampliar los conocimientos científicos, pero sin contrastarlos con ningún aspecto práctico.

Sampieri (2014) señala que la finalidad de la investigación cuantitativa es generalizar los resultados encontrados en un grupo que vienen a ser la muestra a la comunidad más amplia que es la población. Busca desarrollar y demostrar una teoría.

3.1.2. Diseño no experimental transversal- descriptivo simple

Es importante conocer los diferentes tipos de diseño, para aplicar el mejor de ellos según el tipo de estudio a realizar, en el presente estudio utilizamos el diseño no experimental de corte transversal-simple.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) la investigación no experimental, permite hacer estudios sin la manipulación deliberada de variables, observando lo que ocurre en su entorno para después analizarlos.

Sampieri (2003) señala que el diseño transversal es aquel donde se recolectan datos en un solo momento, con el objetivo de describir variables y su incidencia de interrelación en un determinado momento.

3.2. Variables y operacionalización

Mindfulness

Definición conceptual:

Como sostiene Kabat-Zinn (2003) mindfulness es poner atención concreta y sostenida al momento presente. Puede practicarse a través de la meditación, de la atención a todas las actividades que realizamos en el día ya sea en las actividades cotidianas o en el trabajo, de igual forma puede aplicarse a otros espacios como las interrelaciones

entre los demás agentes educativos como son directivos, docentes, personal administrativo y generar un buen clima institucional que permita mejores aprendizajes.

Definición operacional

Mindfulness o atención plena, empieza con la respiración, lo cual conlleva a encontrar un estado de relajación, esto permite que la atención se dirija al momento presente, a través de algunas sensaciones como ver, oler, o los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. También puede ser a través de la meditación, la cual a través del autocontrol y relajación permite alcanzar un estado relajado y tranquilidad mental dado que durante la meditación fijamos la atención y eliminamos pensamientos confusos que pueden causar estrés. De esta manera se alcanza bienestar físico y emocional.

La escala de valoración utilizada fue la Escala de Likert cuyos niveles de medición fueron:

1 = Nunca

2 = Rara vez

3 = Algunas veces

4 = A menudo

5 = siempre

La variable de estudio es Mindfulness, con dos dimensiones meditación y atención plena. Los indicadores que corresponden a meditación son autocontrol y relajación. Los indicadores de la dimensión atención son: atención y conciencia.

3.3 Población, muestra y muestreo (incluir criterios de selección)

El término población se refiere a todas las unidades que forman parte del un grupo y que pueden participar en el experimento Selltiz (1974) es el conjunto de todos los casos que cumplen con una serie de especificaciones.

En este trabajo de investigación la población considerada está referida a los equipos directivos de las instituciones educativas de educación primaria, pertenecientes al ámbito de una UGEL de la provincia de Trujillo. Esta población corresponde a 131 directivos entre ellos directores y subdirectores del nivel primaria. Se ha considerado trabajar este estudio con esta población debido a la relevancia del rol que desempeñan en la educación y su incidencia en la mejora de la práctica pedagógica de los docentes y el buen clima institucional para genere un ambiente adecuado para promover mejores aprendizajes en los estudiantes.

Según Sampieri (2006) afirma que la muestra es un subconjunto de elementos que integran ese conjunto definido en sus características.

La muestra seleccionada corresponde a los equipos directivos del nivel primaria de una UGEL de la provincia de Trujillo, siendo un total de 32 directivos entre ellos directores y subdirectores del nivel primaria.

Muestreo no probabilístico: Arias (2006) define el muestreo no probabilístico como cuando se desconoce la probabilidad de que los elementos de la población integren la muestra.

En el presente estudio se usó el muestreo no probalístico por conveniencia, siendo la muestra 32 directivos de los cuales son directores y subdirectores. Los criterios usados fueron que son directivos del grupo de Instituciones Educativas a las cuales realizo las visitas de monitoreo y acompañamiento, con la finalidad de hacer el seguimiento adecuado sobre el estudio realizado y son del nivel primario.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En este estudio, el método de investigación será la medición de la atención plena mediante un cuestionario de atención plena que se aplicará a la muestra antes del trabajo de investigación sobre atención plena.

La técnica que se utilizara es la encuesta, la cual es ampliamente utilizada por muchos investigadores porque puede recopilar y procesar datos de manera rápida y eficiente. Según Sampieri (1996), una encuesta es un método diseñado para obtener datos de un número de individuos con opiniones objetivas de interés para el investigador

Por otro lado, Fowler (2009), indica que la encuesta es "una técnica de recolección de datos en la cual se hace una serie de preguntas estandarizadas a una muestra representativa de personas, generalmente seleccionadas de una población más grande, con el fin de describir las características de la población o de inferir sus actitudes y comportamientos". Esta definición resalta la importancia de la representatividad de la muestra y la estandarización de las preguntas para obtener conclusiones válidas sobre la población objetivo.

El instrumento utilizado será un cuestionario de medida de mindfulness como rasgo, un autoinforme adaptado y validado de la versión española del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ, Baer et al., 2008).

Ficha técnica del instrumento:

Nombre: Cuestionario de atención plena.

Autor: Baer et al, 2008; versión traducida al español.

Adaptada: Díaz, R.

Objetivo: Identificar el nivel de mindfulness en directivos.

Forma de aplicación: Individual.

Duración: 15 minutos.

Sujetos de aplicación: 35 a 55 años.

Descripción: El cuestionario consta de 20 ítems, distribuido en 05 dimensiones.

Población objetivo: 32 directivos de una Ugel de la provincia de Trujillo.

Puntuación: Cada dimensión se califica de 8 a 40 puntos haciendo una puntuación global mínima de 40 puntos y máxima de 200 puntos.

Escala de calificación: Las alternativas se puntúan en la escala del 1 a 5.

Se usará la escala tipo Likert con un rango de:

1 = Nunca

2 = Rara vez

3 = Algunas veces

4 = Muchas veces

5 = siempre

Dimensiones e ítems:

- **Primera dimensión:** Meditación, es una práctica donde el autocontrol contribuye a alcanzar la relajación y la calma para afrontar situaciones con plena conciencia. Comprende dos indicadores: Autocontrol y relajación.

Indicador:

Autocontrol: Conformado por los ítems 1,2,3,4,5,6 y 7. Autocontrol es la capacidad de enfrentar y dominar impulsos valorando la situación para expresar las emociones de manera acertada.

Indicador:

Relajación: Conformado por los ítems 8 ,9, 10 y 11. Relajación es una estrategia natural que se usa mucho para afrontar situaciones como el estrés, permitiendo alcanzar múltiples beneficios en la salud física y psicológica.

- **Segunda dimensión:** Atención plena, prestar atención plena al momento presente, sin juzgar. Comprende dos indicadores: Atención y Conciencia.

Indicador:

Atención: Comprende los ítems 12,13,14,15, y 16. Es un proceso por el cual se focaliza la percepción en algo determinado.

Indicador:

Conciencia: Comprende los ítems 17,18,19 y 20. Es tener conocimiento de lo que se sabe, explicar cómo se aprendió y saber cómo se puede seguir aprendiendo.

Validez del Cuestionario de atención Plena:

Validez: La validez del Cuestionario de Atención Plena fue realizado por la validez de contenido mediante Juicio de expertos. El Instrumento fue sometido a evaluación de tres expertos. Dos de ellas doctores en Educación y una magister en educación.

Tabla 1:

Resultado de Juicio de Expertos:

Expertos	Suficiencia	Aplicabilidad
Dra. Solano Valverde, E.	Hay suficiencia	Aplicable
Dra. Pretel Iglesias, H.	Hay suficiencia	Aplicable
Mg. Pinedo Banda, M	Hay suficiencia	Aplicable

3.5. Procedimiento de recolección de datos:

Se aplicó el instrumento de recolección de datos en primer lugar a 10 personas como prueba piloto, para dar la confiabilidad y validez al instrumento. Esta prueba piloto estuvo conformada por 10 directivos de una UGEL de la provincia de Trujillo que no son parte de la muestra. Se les envió de manera virtual el instrumento y se recogió de la misma manera.

Posteriormente se aplicará de manera virtual a la muestra conformada por 32 directivos del nivel primaria. Se les enviará en primer lugar el anexo 3: Consentimiento informado.

3.6. Método de análisis de datos:

En este estudio se realizó un análisis cuantitativo, se recolectó los datos usando como instrumento el cuestionario de atención plena, debidamente validado por

Formula 1. Ecuación coeficiente Alfa de Cronbach.

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

juicio de expertos. Para comprobar su validez y confiabilidad se sometió a consolidar los resultados de los instrumentos aplicados en el archivo Excel según el coeficiente alfa de Cronbach, los resultados fueron los siguientes:

RANGO	CONFIABILIDAD
Menor a 0.5.	Confiabilidad inválida
Mayor a 0.5.	Confiabilidad pobre
Mayor a 0.6	cuestionable
Mayor a 0.7.	válida
Mayor a 0.8	Bien
Mayor a 0.9	Excelente

α	coeficiente de confiabilidad del cuestionario	0.71
k	número de ítems del instrumento	20
$\sum S_i^2$	sumatoria de las varianzas de los ítems	9.46
S_T^2	varianza total del instrumento	28.8

En el análisis de la validez según los resultados de cada dimensión se puede entender que el instrumento tiene un promedio de 0.71 por lo que podemos indicar que según George y Mallery (2003) que establece algunos criterios de recomendación, tiene un nivel de confiabilidad considerada **válida**.

3.7 Aspectos éticos:

Para realizar este estudio se tuvo en cuenta:

El respeto a la propiedad intelectual, ya que los diferentes autores tomados como referencia son citados en la referencia bibliográfica. Así como la adaptación del instrumento y su validación por juicio de expertos. Además, es importante recalcar, que los participantes dieron su consentimiento antes de participar en este estudio, firmando el consentimiento informado (Anexo 3).

IV. RESULTADOS

Después de haber terminado con la aplicación del Instrumento y teniendo los resultados de la aplicación a las personas integrantes de nuestra muestra, describimos los resultados obtenidos explicándolos estadísticamente.

A continuación, se presenta los resultados estadísticos.

Tabla 1

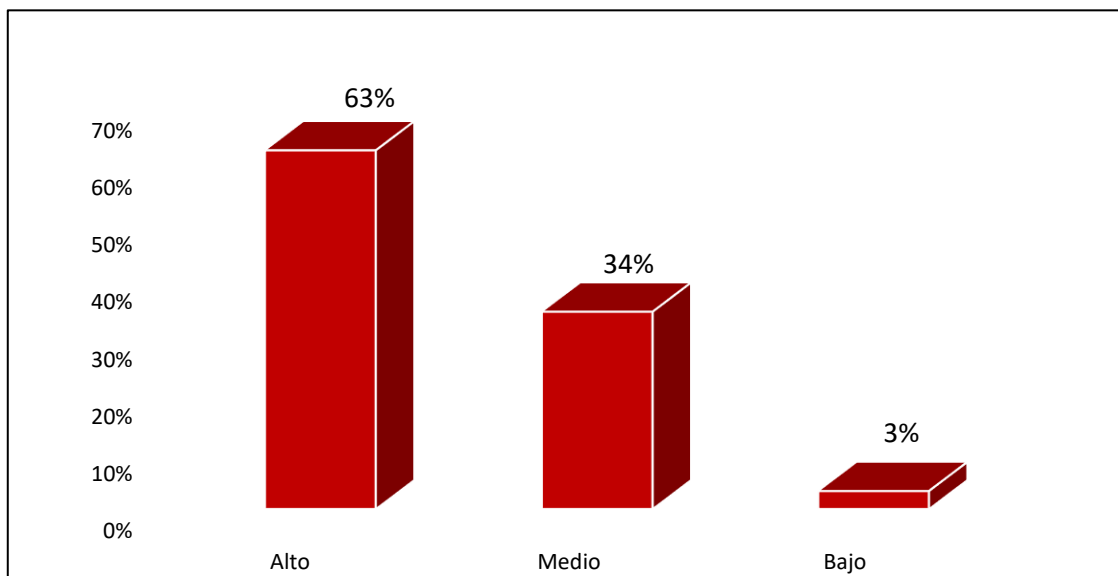
Nivel de Mindfulness, en Directivos de una UGEL de Trujillo

Nivel	Escala	Fi	%
Alto	76 -100	20	63%
Medio	48 -75	11	34%
Bajo	20 -47	1	3%
Total		32	100%

Nota: Aplicación de instrumento a los Directivos de una UUGEL de Trujillo – 2024

Figura 1

Nivel de frecuencia sobre Mindfulness, en Directivos de una UGEL de la Provincia Trujillo.



Nota: Datos obtenidos de la tabla 1.

Interpretación:

En el gráfico 1 observamos el nivel de Mindfulness en directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, 2024, teniendo como resultado un 3% en nivel bajo, un 34% en nivel medio y un 63 % en nivel alto. Por lo cual podemos indicar que el nivel de Mindfulness en directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, es alto.

Tabla 2

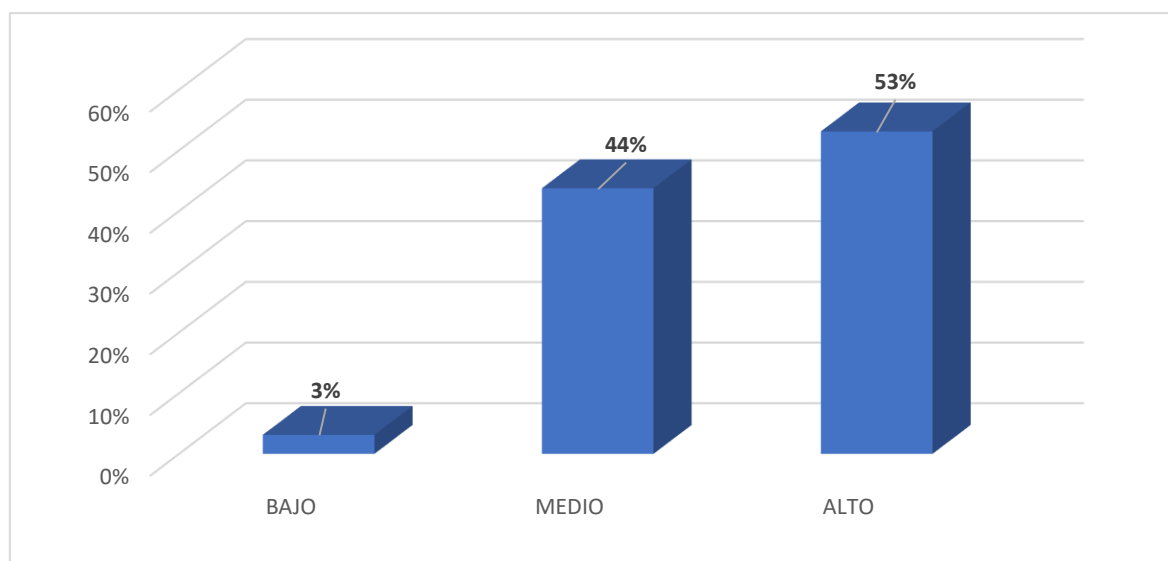
Nivel de Meditación, en Directivos de una UGEL de la provincia de Trujillo.

Nivel	Escala	Fi	%
Alto	41 - 55	17	53%
Medio	26 – 40	14	44%
Bajo	11 - 25	1	3%
Total		32	100%

Nota: Aplicación de instrumento a los Directivos de una UGEL de la provincia de Trujillo – 2024

Figura 2

Nivel de frecuencia de meditación, en Directivos de una UGEL de Trujillo.



Nota: Datos obtenidos de la tabla 2.

Interpretación:

En el gráfico 2 observamos el nivel de Meditación en directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, 2024, teniendo como resultado un 3% en nivel bajo, un 44% en nivel medio y un 53 % en nivel alto. Por lo cual podemos manifestar que el nivel de Meditación en directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, es alto.

Tabla 3

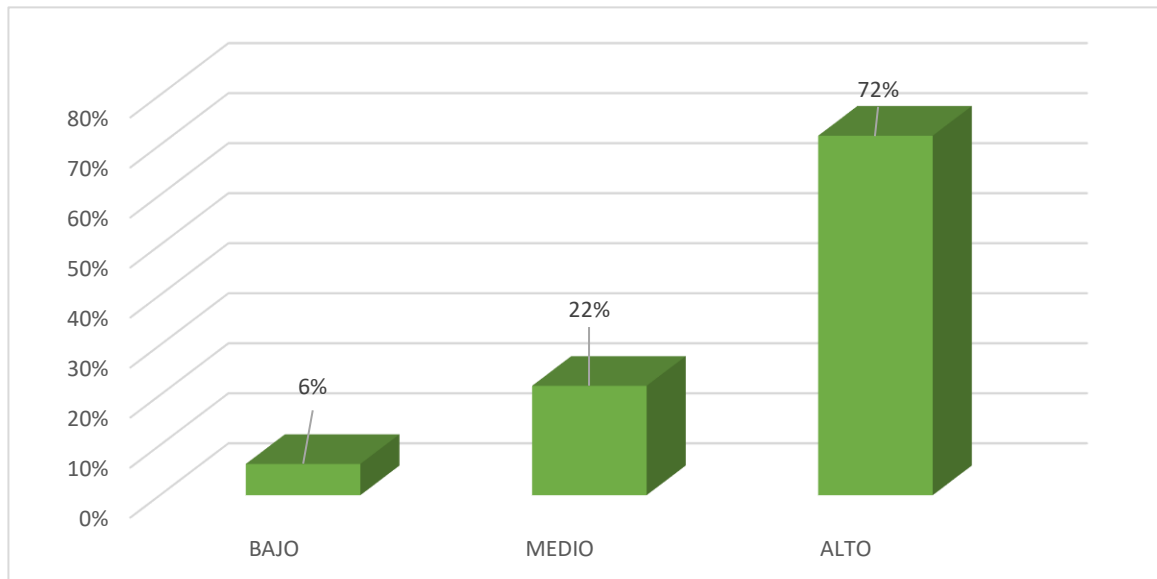
Nivel de Atención, en Directivos de una UGEL de la provincia de Trujillo.

Nivel	Escala	Fi	%
Alto	35 - 45	23	72%
Medio	22 - 34	7	22%
Bajo	9 - 21	2	6%
Total		32	100%

Nota: Aplicación de instrumento a los Directivos de una UGEL de la provincia de Trujillo – 2024

Figura 3

Nivel de frecuencia de Atención, en Directivos de una UGEL de Trujillo.



Nota: Datos obtenidos de la tabla 3.

Interpretación:

En el gráfico 3 observamos el nivel de Atención en directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, 2024, teniendo como resultado un 6% en nivel bajo, un 22% en nivel medio y un 72% en nivel alto. Por lo cual podemos concluir que el nivel de Atención en directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, es alto.

V. DISCUSIÓN

Desde una perspectiva general, tras la aplicación del instrumento, se ha observado que los directivos muestran un nivel alto de mindfulness. De este modo, el 63% de los directivos, muestra un nivel alto de mindfulness, lo cual es importante ya que como menciona Kabat-Zinn (2013), el mindfulness es una manera de meditación basada en centrar los pensamientos en el ahora, prestar atención al momento presente aceptar nuestra realidad, procesar las emociones y aceptarlas para tener mejor calidad de vida. Estos estudios tienen relación con los realizados por Quiroz (2023), en su trabajo de investigación titulada “Efectos de un programa de mindfulness (conciencia plena) en la autoeficacia de docentes de una universidad privada de Lima metropolitana”, aplicó un programa de Mindfulness con docentes y concluyendo que el Mindfulness puede ser una herramienta valiosa para elevar la autoeficacia docente y por ende del estudiante. Por ende, este estudio coincide con los resultados obtenidos en esta investigación, confirmando la relevancia de practicar el mindfulness en el entorno escolar, en principio con los directores de las instituciones educativas dado que favorece la gestión emocional y con ello el buen clima institucional que permita mejores aprendizajes en los estudiantes.

Con respecto a Objetivo Específico 1, establecer el nivel de meditación de los directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, 2024, se obtuvo un 3% de directivos en nivel bajo, un 44% en nivel medio y un 53 % de directivos en nivel alto. Por lo cual podemos manifestar que el nivel de Meditación en directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, es alto. Resultados similares encontramos en el estudio realizado por Diaz (2022), quien desarrollo su investigación con el fin de diseñar un programa basado en mindfulness que permita consolidar la inteligencia emocional en docentes usó el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn- ICE, aplicado a 33 docentes. Los resultados obtenidos, del nivel de inteligencia emocional, para manejar diferentes situaciones emocionales, fueron de 21,2 % nivel deficiente, 54,6 % nivel regular, mientras que 24,2 % un nivel bueno. Ninguno obtuvo nivel óptimo. Según los resultados sobre el nivel de la dimensión manejo del estrés de los docentes, el 36,5 % se ubicaron en nivel bueno, es decir logran manejar sus emociones a pesar de las circunstancias difíciles que se les pueda presentar.

En el estudio realizado encontramos que la mayoría de directivos se encuentran en un nivel alto de mindfulness, lo cual es un factor positivo en la muestra, se considera importante este resultado para planificar un programa de mindfulness que fortalezca esta habilidad en los directivos y se pueda generalizar a toda la población, asimismo se pueda expandir hacia docentes y estudiantes.

De lo evidenciado en esta investigación podemos manifestar que el nivel de meditación de los directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, 2024, es de un nivel alto entonces también podemos afirmar que directivos tienen práctica de meditación donde el autocontrol contribuye a alcanzar la relajación y la calma para afrontar situaciones con plena conciencia, tienen la capacidad de enfrentar y dominar impulsos valorando la situación para expresar las emociones de manera acertada lo cual contribuye a alcanzar la relajación y la calma para afrontar situaciones con plena conciencia, enfrentar y dominar impulsos valorando la situación para expresar las emociones de manera acertada. Sin embargo, también podemos observar que hay un buen porcentaje de directivos, 44 % que se encuentran en nivel medio. De ello podemos indicar que es necesario fortalecer a los directivos con esta práctica adecuada de estrategias de mindfulness y de meditación y hacerlo extensivo a los directivos, docente y estudiantes de todas las instituciones educativas en esta práctica tan beneficiosa para la vida.

Respecto al Objetivo Específico 2, establecer el nivel de atención de los directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, 2024, se obtuvo un 6% de directivos en nivel bajo, un 22% en nivel medio y un 72% de directivos en nivel alto. Por lo cual podemos concluir que el nivel de Atención en directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, es alto. Un estudio similar, es el realizado por Guerrero, C. (2018), con el propósito de investigar sobre inteligencia emocional y mindfulness, así como los aportes en el ámbito educativo. Presenta en su estudio el sustento de Jon Kabat-Zinn (2007) sobre la atención plena para comprender los beneficios de practicar la atención plena en nuestra vida cotidiana. Desarrollo diferentes programas de mindfulness como Aulas Felices y otros con el objetivo de contribuir a la mejora de la atención y la concentración de los niños, así como mejorar su rendimiento académico y desarrollar la inteligencia emocional. Considera que estos programas educativos pueden y deben hacerse extensivo para trabajarlos con todos los agentes educativos. Kabat-Zinn (2003) recomienda que para la atención plena es necesario no juzgar, tener

aceptación, mente de principiante, no esforzarse, paciencia, soltar o practicar el desapego, confianza y constancia. Asimismo, Siegel (2007) menciona cuatro características de la atención: apertura, aceptación y amor. Ambos autores abordan aspectos necesarios a tener en cuenta para una práctica adecuada del mindfulness. De lo evidenciado en esta investigación podemos manifestar que el nivel de atención de los directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, 2024, es de un nivel alto entonces también podemos afirmar que directivos son conscientes de las actividades que realizan, así como de las emociones que afectan sus decisiones y acciones. Asimismo, son capaces de gestionar eficazmente el estrés y la presión en el trabajo. Esto es importante dado que contribuyen a una buena regulación de sus emociones para prestar atención y enfocarse en sus responsabilidades de manera acertada.

Ante los resultados encontramos podemos concluir la importancia y la relevancia del Mindfulness en la educación, como menciona Shapiro (2016), el docente antes de enseñar mindfulness en las aulas debe haber experimentado mindfulness en su vida diaria y haberlo integrado a su propia vida. Debe lograr cultivar ciertas habilidades del mindfulness con la meditación el autocontrol, la escucha atenta, la amabilidad y asertividad, para poder ser modelo para sus estudiantes. Esto se aplica al directivo, quien debe ser en todo momento modelo de vida para su docentes y estudiantes. Del estudio realizado, nace la inquietud de plantear un programa de mindfulness para seguir empoderando a los directivos en el manejo y dominio de las estrategias que contribuyan a su plenitud y hacerlo extensivo a los docentes para luego llegar también a ser aplicado con los estudiantes de las instituciones educativas de la UGEL de la Provincia de Trujillo.

VI. CONCLUSIONES

1. El presente trabajo tuvo por objetivo general analizar el nivel de mindfulness en los directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo. El nivel de mindfulness en directivos fue valorado en los niveles “alto”, “medio” y “bajo. Se concluyó que los directivos del grupo de muestra, tienen un nivel alto de mindfulness, es decir muestran mayor empatía, calma y autorregulación emocional lo cual es importante porque les permite generar un vínculo de confianza y respeto mutuo entre sus docentes. Esto les permite sentirse más concentrados, relajados y atentos en las sus actividades y poder comunicar sus emociones dentro de un clima de calma y concentración.

2. El primer objetivo específico, buscó medir el nivel de meditación en los directivos de una UGEL de la provincia de Trujillo, encontrándose que tienen la mayoría tienen un nivel alto de meditación, lo cual les permite acercarse a experiencias de bienestar, tomar consciencia de si mismo, de su cuerpo, de sus sensaciones y pensamientos que le brindar mejor relación consigo mismo y con el entorno.

3. El segundo objetivo específico buscó medir el nivel de atención en los directivos, se encontró que tienen un nivel alto de atención. La atención plena implica estar atento de una manera concreta: de forma consciente, en el momento presente y sin emitir juicios. Mazzola (2014) (p.34). Esta práctica es importante en el sentido que permite a los directivos enfocarse en sus actividades y tareas diarias para el cumplimiento más eficiente de sus responsabilidades y mejor gestión de sus emociones.

4. Los resultados encontrados en esta investigación, nos permiten demostrar que los porcentajes obtenidos en la práctica de mindfulness de los directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo tienen un alto nivel de mindfulness en su vida diaria, asimismo muestran un nivel alto de meditación y atención.

VII.RECOMENDACIONES

1. Después de conocer los resultados de esta investigación, se sugiere a los directivos de una UGEL de la Provincia Trujillo, reflexionar en torno a la información obtenida a fin de valorar la importancia de la práctica de mindfulness en su vida diaria y como esta contribuye al desarrollo eficiente de su trabajo, asimismo a la gestión de su bienestar y su salud, rescatando la necesidad de fomentar un plan de innovación en sus instituciones educativas orientado a fortalecer la calidad del desempeño de sus docentes y mejorar los aprendizajes de los estudiantes.

2. A los directivos participantes en este estudio, se recomienda seguir profundizando en su conocimiento sobre el mindfulness y cuáles son los efectos

positivos en la salud, el bienestar y el desarrollo cognitivo de las personas y como puede mejorar la calidad de vida y el desempeño laboral de los maestros, así como influye en el rendimiento académico de los estudiantes.

3. A los directivos participantes se les recomienda seguir implementado la práctica de meditación y atención plena en su vida diaria y en su ámbito laboral, difundiendo su importancia y su influencia en alcanzar un estado de bienestar que le permite una mejor relación consigo mismo y con las personas que le rodean.

4. A los directivos se les recomienda difundir en el ámbito de sus instituciones educativas la relevancia de practicar mindfulness, ya que a través de ella se desarrollan diversas capacidades, que permite ser consciente y afrontar de una manera más genuina y actuar asertivamente ante las diversas situaciones del día, manteniendo en armonía con nuestros sentimientos y pensamientos, considerando la influencia que tiene en nuestra salud tanto física como mental.

REFERENCIAS

Alidina, S. (2015). Vencer el estrés con Mindfulness. Programa de 8 semanas para fomentar la salud, la felicidad y el bienestar. Barcelona: Paidós.

Arch, J. J. y Craske, M. G. (2006) Mechanisms of mindfulness: emotion regulation following a focused breathing induction. Behaviour Research and Therapy (en prensa, disponible on-line en www.sciencedirect.com).

Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández, A. y Salvador, M.M. (2012). Programa “AULAS FELICES” Psicología Positiva aplicada a la Educación. Recuperado de: <https://pavlov.psyciencia.com/2013/03/Aulas-felices.pdf>

- Baer R. (2018). *Mindfulness para la felicidad*. Barcelona: Urano.
- Baer, R.A. (2006) *Mindfulness-based treatment approaches. Clinician's guide to evidence base and applications*. Amsterdam: Academic Press.
- Barnes-Holmes, D. (2003) For the radical behaviourist biological events are not biological and public events are not public. *Behavior and Philosophy*, 31, 145-150.
- Becker, D. E. y Shapiro, D. (1981) Physiological responses to clicks during Zen, Yoga, and TM meditation. *Psychophysiology*, 18, 694-699.
- Benson, H. (1975) *The relaxation response*. Nueva York: Morrow.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Buchheld, N., Grossman, P. y Walach, H. (2002) Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-bas
- Brown, K.W. y Ryan, R.M. (2003) The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Biegel, G., Shapiro, S., Warren, K. y Schubert, C. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for the Treatment of Adolescent Psychiatric Outpatients: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 855-866.
- Daniel J. Siegel, (2017) *Cerebro y Mindfulness: La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. https://budismolibre.org/docs/libros_budistas/Daniel_J_Siegel_Cerebro_y_mindfulness.pdf
- Diaz, E. (2021). "Programa basado en mindfulness para fortalecer la inteligencia emocional en docentes de una Institución Educativa de Cajamarca, Estudio descriptivo-propositivo". [Tesis de maestría. Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. oai: repositorio.ucv.edu.pe:20.500.12692/72932
- Gallardo C., Taboada C., Moncada K., Cabanillas N., Flores E., Alcántara J., Rodríguez J., Minaya K., Díaz L., Castillo M., Valdiviezo R. (2022). Proyecto

Educativo Regional hacia el 2036. Gerencia Regional de Educación La Libertad.

García Campayo, Javier, Marcelo Demarzo, Carla C. & Modrego Alarcón, Marta. (Coords.) (2017). Bienestar Emocional y Mindfulness en la Educación. Alinza Editorial, S. A., Madrid.

GEORGE, D, MALLERY, P. SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon, 2003.

Hernández Sampieri, Roberto, Fernández Collado, Carlos & Pilar Batista Lucio (2010). 5ta Edición. Metodología de la Investigación.

Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness para principiantes. Barcelona: Kairós.

Mañas, I. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La meditación en psicología clínica. Gaceta de psicología, 50, 13-29.

Ma, S. H., y Teasdale, J. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72, 31–40.

Moñivas, Agustín, García-Diex, Gustavo & García de Silva, Rafael. (2012). MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): CONCEPTO Y TEORÍA Portularia, vol. XII, 2012. Universidad de Huelva, España. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=161024437009>

Neff, K., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. Journal of Clinical Psychology, 69(1), 28-33.

Ortner, C. N., Kilner, S. J., y Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. Motivation and emotion, 31(4), 271-283.

Quiroz, S. (2023). "Efectos de un programa de mindfulness (conciencia plena) en la autoeficacia de docentes de una universidad privada de lima metropolitana". [Tesis de maestría. Universidad Antonio Ruiz de Montoya].

Repositorio Institucional. <https://repositorio.uarm.edu.pe/items/2d305771-f45a-4ca6-b788-3ba5be2a40ee>.

- Quintana, B. (2016). Evaluación del Mindfulness: aplicación del cuestionario Mindfulness de cinco facetas (FFMQ) en población española (Tesis doctoral). Madrid, España.
- Ramírez, I. (2022). "Regulación emocional y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de San Juan de Miraflores en pandemia por COVID-19" [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú oai: repositorio.autonoma.edu.pe:20.500.13067/2400
- Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G. C., y Rosenzweig, S. (2001). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. *General hospital psychiatry*, 23(4), 183-192.
- Rusterholz, Beat, Nina Mazzola (2013). Mindfulness para profesores, Atención Plena para escapar la trampa del estrés. Germany.
- SALINAS R., C. (2022). "Mindfulness y Competencias Emocionales en Docentes de Educación Básica de Huancayo". [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional del Centro del Perú]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/8601>
- Sánchez, H., & Reyes, C. (1996). Metodología y diseños en la investigación científica (Segunda edición). Perú: Universidad Ricardo Palma.
- Siegel, D.(2010). Cerebro y mindfulness. Barcelona, España: Paidós.
- Vallejo, M. (2006). Papeles del Psicólogo, 2006. Vol. 27(2) Mindfulness. España, 2006. Obtenido de <http://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=134>
- Kristeller, J. L., y Wolever, R. Q. (2010). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. *Eating Disorders*, 19(1), 49-61.
- Biegel, G., Chang. K., Garret, A. y Edwards, M. (2014). Mindfulness-Based Stress

Reduction for Teens. En Ruth A. Baer (Ed.), *Mindfulness-Based Treatment Approaches* (pp.189-212).

Bögels, S., Hoogstad, B., van Duc, L., de Schutter. S. y Restifo, K. (2008). *Mindfulness*

Training for Adolescents with Externalizing Disorders and their Parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(2), 193-209. Doi

ANEXOS

Cuadro 1. Operacionalización de Variables / Categorías

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

131	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSION	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION	VARIABLE DE ESTUDIO
Mindfulness	Kabat-Zinn (2003) mindfulness es conciencia, una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente	Mindfulness toma como base la respiración, esto permite encontrar relajación y que la atención se fije en el momento presente, a través de algunas sensaciones como ver, oler, o los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Asimismo a través de la meditación, la cual a través del autocontrol y relajación permite alcanzar un estado relajado y tranquilidad mental porque nos permite eliminar pensamientos confusos que pueden causar estrés y conllevarnos a un bienestar físico y emocional.	Meditación Atención plena	Autocontrol Relajación Atención Conciencia	La Escala de Likert 1 = Nunca 2 = Rara vez 3 = Algunas veces 4 = A menudo 5 = siempre	

Fuente: Elaboración propia

**DOCUMENTOS PARA VALIDAR LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN A TRAVÉS DE
JUICIO DE EXPERTOS**

CARTA DE PRESENTACIÓN

Presente: Dra.EVA ANDREA SOLANO VALVERDE

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO**

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de Segunda especialidad en Neuroeducación de la UCV, en la sede Trujillo, ciclo 2024 - II, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación denominada: **“Mindfulness en Directores de la UGEL 02 La Esperanza”**.

El nombre de mi Variable es: Mindfulness, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Formato de Validación.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



.....
Rosa Violeta Díaz Díaz

DNI: 18021778

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Instrumento para medir la atención plena". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez:

Nombre del juez:	EVA ANDREA SOLANO VALVERDE
Grado profesional:	Maestría () Doctor (X)
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	GESTION EDUCATIVA DOCENCIA
Institución donde labora:	IE SIMON LOZANO
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ, Baer et al., 2008)
Autor:	Ruth A. Baer,
Adaptación	Adaptado por Rosa Díaz Díaz
Procedencia:	Reino Unido, 2008
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 15 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Directivos de nivel primaria
Significación:	Valorar el nivel de mindfulness en directivos de la UGEL 02 La Esperanza Está compuesto por 20 ítems con escala tipo Likert, con cinco opciones de respuesta (1: Nunca; 2: Rara vez ; 3: Algunas veces ; 4:

	Muchas veces; 5: Siempre).
--	----------------------------

4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el cuestionario Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ, Baer et al., 2008) versión traducida al español adaptado por Rosa Violeta Díaz Díaz en el año 2024 De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticay semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (nocumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento:

- **Primera dimensión:** Meditación, es una práctica donde el autocontrol contribuye a alcanzar la relajación y la calma para afrontar situaciones con plena conciencia.

Indicador: Autocontrol: es la capacidad de enfrentar y dominar impulsos valorando la situación para expresar las emociones de manera acertada.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
1. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.	X			
2. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.	X			
3. Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me "detengo" y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.	X			
4. En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.	X			
5. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, recobro la calma poco después.	X			
6. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar	X			
7. Cuando tengo pensamientos o imágenes aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.	X			

Indicador: Relajación: es una estrategia natural que se usa mucho para afrontar situaciones como el estrés, permitiendo alcanzar múltiples beneficios en la salud física y psicológica.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
8. Puedo encontrar momentos de calma y tranquilidad incluso en medio de un día ocupado.	X			
9. Soy capaz de liberar la tensión muscular conscientemente cuando siento presión en el trabajo.	X			
10. Disfruto de pausas breves para recargar energías durante la jornada laboral	X			
11. Me siento tranquilo y en calma con frecuencia.	X			

- **Segunda dimensión:** Atención plena, prestar atención plena al momento presente, sin juzgar.

Indicador Atención: es un proceso por el cual se focaliza la percepción en algo determinado.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
12. Soy capaz de enfocarme en una tarea específica sin distraerme fácilmente	X			
13. Presto atención a las señales de mi cuerpo, como la respiración o las sensaciones físicas.	X			

14. Encuentro más fácil volver a enfocarme cuando me distraigo	X			
15. Estoy consciente de lo que estoy pensando o sintiendo en el momento presente	X			
16. Soy capaz de dejar de lado los pensamientos negativos de manera más rápida	X			

Indicador Conciencia: es tener conocimiento de lo que se sabe, explicar cómo se aprendió y saber cómo se puede seguir aprendiendo.

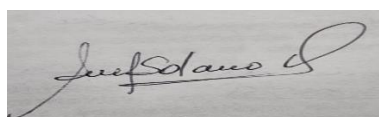
Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
17. Realizo mis actividades siendo consciente de lo que hago.	X			
18. Soy consciente de cómo las emociones afectan mis decisiones y acciones	X			
19. Soy consciente de cómo las emociones afectan mis decisiones y acciones	X			
20. Soy capaz de identificar y gestionar eficazmente el estrés y la presión en el trabajo	X			

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador: DRA. EVA ANDREA SOLANO VALVERDE

Especialidad del validador: Prof Educación Secundaria



Trujillo, 6 de mayo del 2024

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**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

**DOCUMENTOS PARA VALIDAR LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN A TRAVÉS DE
JUICIO DE EXPERTOS**

CARTA DE PRESENTACIÓN

Presente: Mg. MARTHA ELENA PINEDO BANDA

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO**

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de Segunda especialidad en Neuroeducación de la UCV, en la sede Trujillo, ciclo 2024 - II, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación denominada: **“Mindfulness en Directores de la UGEL 02 La Esperanza”**.

El nombre de mi Variable es: Mindfulness, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Formato de Validación.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



.....
Rosa Violeta Díaz Díaz

DNI: 18021778

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Instrumento para medir la atención plena”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez:

Nombre del juez:	MARTHA ELENA PINEDO BANDA
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>) Doctor (<input type="checkbox"/>)
Área de formación académica:	Clínica (<input type="checkbox"/>) Social (<input type="checkbox"/>) Educativa (<input checked="" type="checkbox"/>) Organizacional (<input type="checkbox"/>)
Áreas de experiencia profesional:	GESTION ESCOLAR DOCENCIA ESCOLAR
Institución donde labora:	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (<input type="checkbox"/>) Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ, Baer et al., 2008)
Autor:	Ruth A. Baer,
Adaptación	Adaptado por Rosa Díaz Díaz
Procedencia:	Reino Unido, 2008
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 15 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Directivos de nivel primaria
Significación:	Valorar el nivel de mindfulness en directivos de la UGEL 02 La Esperanza Está compuesto por 20 ítems con escala tipo Likert, con cinco

	opciones de respuesta (1: Nunca; 2: Rara vez ; 3: Algunas veces ; 4: Muchas veces; 5: Siempre).
--	---

4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el cuestionario Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ, Baer et al., 2008) versión traducida al español adaptado por Rosa Violeta Díaz Díaz en el año 2024 De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticay semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (nocumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento:

- **Primera dimensión:** Meditación, es una práctica donde el autocontrol contribuye a alcanzar la relajación y la calma para afrontar situaciones con plena conciencia.

Indicador: Autocontrol: es la capacidad de enfrentar y dominar impulsos valorando la situación para expresar las emociones de manera acertada.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
1. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.	4	4	4	
2. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.	4	4	4	
3. Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me "detengo" y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.	4	4	4	
4. En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.	4	4	4	
5. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, recobro la calma poco después.	4	4	4	
6. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar	4	4	4	
7. Cuando tengo pensamientos o imágenes aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.	4	4	4	

Indicador: Relajación: es una estrategia natural que se usa mucho para afrontar situaciones como el estrés, permitiendo alcanzar múltiples beneficios en la salud física y psicológica.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
8. Puedo encontrar momentos de calma y tranquilidad incluso en medio de un día ocupado.	4	4	4	
9. Soy capaz de liberar la tensión muscular conscientemente cuando siento presión en el trabajo.	4	4	4	
10. Disfruto de pausas breves para recargar energías durante la jornada laboral	4	4	4	
11. Me siento tranquilo y en calma con frecuencia.	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Atención plena, prestar atención plena al momento presente, sin juzgar.

Indicador Atención: es un proceso por el cual se focaliza la percepción en algo determinado.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
12. Soy capaz de enfocarme en una tarea específica sin distraerme fácilmente	4	4	4	
13. Presto atención a las señales de mi cuerpo, como la respiración o las sensaciones físicas.	4	4	4	

14. Encuentro más fácil volver a enfocarme cuando me distraigo	4	4	4	
15. Estoy consciente de lo que estoy pensando o sintiendo en el momento presente	4	4	4	
16. Soy capaz de dejar de lado los pensamientos negativos de manera más rápida	4	4	4	

Indicador Conciencia: es tener conocimiento de lo que se sabe, explicar cómo se aprendió y saber cómo se puede seguir aprendiendo.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
17. Realizo mis actividades siendo consciente de lo que hago.	4	4	4	
18. Soy consciente de cómo las emociones afectan mis decisiones y acciones	4	4	4	Corregir que se repite en el ítem 19
19. Soy consciente de cómo las emociones afectan mis decisiones y acciones				
20. Soy capaz de identificar y gestionar eficazmente el estrés y la presión en el trabajo	4	4	4	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg MARTHA ELENA PINEDO BANDA.

DNI18080037

Trujillo, 2º de mayo del 2024



¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**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

**DOCUMENTOS PARA VALIDAR LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN A TRAVÉS DE
JUICIO DE EXPERTOS**

CARTA DE PRESENTACIÓN

Presente: Dra. Humbertina Iglesias Pretel

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO**

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de Segunda especialidad en Neuroeducación de la UCV, en la sede Trujillo, ciclo 2024 - II, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación denominada: **“Mindfulness en Directores de la UGEL 02 La Esperanza”**.

El nombre de mi Variable es: Mindfulness, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Formato de Validación.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



.....
Rosa Violeta Díaz Díaz

DNI: 18021778

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Instrumento para medir la atención plena". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez:

Nombre del juez:	Humbertina Iglesias Pretel
Grado profesional:	Maestría () Doctor (X)
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Directora Docente de aula
Institución donde labora:	Directora de IE. 80421 Palmira.
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ, Baer et al., 2008)
Autor:	Ruth A. Baer,
Adaptación	Adaptado por Rosa Díaz Díaz
Procedencia:	Reino Unido, 2008
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 15 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Directivos de nivel primaria
Significación:	Valorar el nivel de mindfulness en directivos de la UGEL 02 La Esperanza Está compuesto por 20 ítems con escala tipo Likert, con cinco opciones de respuesta (1: Nunca; 2: Rara vez ; 3: Algunas veces ; 4:

	Muchas veces; 5: Siempre).
--	----------------------------

4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el cuestionario Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ, Baer et al., 2008) versión traducida al español adaptado por Rosa Violeta Díaz Díaz en el año 2024 De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticay semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (nocumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento:

- **Primera dimensión:** Meditación, es una práctica donde el autocontrol contribuye a alcanzar la relajación y la calma para afrontar situaciones con plena conciencia.

Indicador: Autocontrol: es la capacidad de enfrentar y dominar impulsos valorando la situación para expresar las emociones de manera acertada.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
1. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.	4	4	4	
2. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.	4	4	4	
3. Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflitivas, me "detengo" y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.	4	4	4	
4. En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.	4	4	4	
5. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, recobro la calma poco después.	4	4	4	
6. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar	4	4	4	
7. Cuando tengo pensamientos o imágenes aflitivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.	4	4	4	

Indicador: Relajación: es una estrategia natural que se usa mucho para afrontar situaciones como el estrés, permitiendo alcanzar múltiples beneficios en la salud física y psicológica.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
8. Puedo encontrar momentos de calma y tranquilidad incluso en medio de un día ocupado. Muchas actividades diarias .	3	4	4	
9. Soy capaz de liberar la tensión muscular conscientemente cuando siento presión en el trabajo. Realizo actividades de tensión muscular cuando siento presión en el trabajo	3	4	4	
10. Disfruto de pausas breves para recargar energías durante la jornada laboral	3	4	4	
11. Me siento tranquilo y en calma con frecuencia a pesar de las actividades que suelo tener.	3	4	4	

- **Segunda dimensión:** Atención plena, prestar atención plena al momento presente, sin juzgar.

Indicador Atención: es un proceso por el cual se focaliza la percepción en algo determinado.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
12. Soy capaz de enfocarme en una tarea específica sin distraerme fácilmente	4	4	4	
13. Presto atención a las señales de mi cuerpo, como la respiración o las sensaciones físicas.	4	4	4	

14. Encuentro más fácil volver a enfocarme cuando me distraigo, Facilmente me concentro cuando me distraigo	3	4	4	
15. Estoy consciente de lo que estoy pensando o sintiendo en el momento presente	4	4	4	
16. Soy capaz de dejar de lado los pensamientos negativos de manera más rápida	4	4	4	

Indicador Conciencia: es tener conocimiento de lo que se sabe, explicar cómo se aprendió y saber cómo se puede seguir aprendiendo.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
17. Realizo mis actividades siendo consciente de lo que hago.	4	4	4	
18. Soy consciente de cómo las emociones afectan mis decisiones y acciones	4	4	4	CAMBIAR PORQUE SE REPITE
19. Soy consciente de cómo las emociones afectan mis decisiones y acciones				
20. Soy capaz de identificar y gestionar eficazmente el estrés y la presión en el trabajo	4	4	4	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador: Humbertina Iglesias Pretel

Especialidad del validador: Docente del nivel primaria



Trujillo, 2º de mayo del 2024

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**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

	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	
	AUTOCONTROL					RELAJACION					ATENCION					CONCIENCIA											
pruebas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	SUMA						
E1	3	5	5	3	2	3	3	5	3	3	3	5	5	4	5	3	5	5	5	3	78						
E2	2	3	4	3	3	3	2	4	4	3	2	2	4	4	4	4	5	5	5	4	70						
E3	4	4	4	5	2	2	4	5	4	5	4	3	4	3	4	5	4	5	5	4	80						
E4	2	1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	4	80						
E5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	90						
E6	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	76						
E7	3	4	5	3	3	3	3	5	3	3	3	5	4	4	5	3	5	5	5	3	77						
E8	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	5	3	5	5	4	4	72						
E9	3	3	3	3	2	3	3	5	3	3	3	5	5	4	5	3	5	5	5	3	74						
E10	3	4	5	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	73						
VARIANZA	0.49	1.05	0.56	0.44	0.8	0.41	0.36	0.24	0.24	0.61	0.64	0.96	0.24	0.2	0.44	0.61	0.21	0.16	0.44	0.36							
SUMATORIA DE VARIANZAS						9.46																					
VARIANZA DE LA SUMA DE LOS ITEMS						28.8																					
	$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$															α	coeficiente de confiabilidad del cuestionario	0.707									
																k	número de items del instrumento	20									
																$\sum S_i^2$	sumatoria de las varianzas de los items	9.46									
																S_T^2	varianza total del instrumento	28.8									

RANGO	CONFIABILIDAD
0.53 a menos	Confiabilidad nula
0.54 a 0.59	Confiabilidad baja
0.60 a 0.65	Confiable
0.66 a 0.71	Muy confiable
0.72 a 0.99	Excelente confiabilidad
1	Confiabilidad perfecta

Anexo 3

Consentimiento Informado (*)

Título de la investigación: Mindfulness en directivos de la UGEL 02 La Esperanza,2024.

Investigadora: Rosa Violeta Díaz Díaz

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Mindfulness en directivos de la UGEL 02 La Esperanza,2024”, cuyo objetivo es determinar el nivel de Mindfulness de los directivos de la UGEL 02 de La Esperanza,2024.

Esta investigación es desarrollada por estudiantes de post grado de la carrera profesional de Segunda Especialidad en Neuroeducación de la Universidad César Vallejo del campus de Trujillo , aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución Describir el impacto del problema de la investigación.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: “Mindfulness en directivos de la UGEL 02 La Esperanza,2024”.
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 15 minutos y se realizará en el ambiente de dirección de su institución Educativa Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán

bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigadora Rosa Violeta Diaz Díaz email: d18021778m@aprendoencasa.pe y Docente asesor Fiorela Fuster Guillen email:

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:



**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACION**

TRABAJO ACADÉMICO

Mindfulness en directivos de una UGEL de la Provincia de Trujillo, 2024.

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACION**

AUTORA:

ROSA VIOLETA DIAZ DIAZ (orcid.org/0009-0000-8393-4295)

ASESOR:

Mgtr/ FIORELLA GABY FUSTER GUILLEN (orcid.org/0000-0003-3756-1543)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Educación y Calidad Educativa

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

**APOYO EN LA REDUCCIÓN DE BRECHAS Y CARENCIAS EN LA
EDUCACIÓN EN TODOS LOS NIVELES**

TRUJILLO - PERÚ

Año 2023

Resumen de coincidencias

19 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés

Coincidencias

1	hdl.handle.net	8 %
2	repositorio.ucv.edu.pe	2 %
3	Entregado a Universida...	2 %
4	www.coursehero.com	1 %
5	digibug.ugr.es	1 %
6	repositorio.uarm.edu.pe	1 %
7	repositorio.ulasameric...	1 %
8	Entregado a Universida...	<1 %
9	www.slideshare.net	<1 %
10	es.slideshare.net	<1 %
11	moam.info	<1 %