

**UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN**

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA  
SOBRE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO  
BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS)  
PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN  
ESCOLARES DE LA CIUDAD  
DE TACNA- 2022

**TESIS**

Presentada por:

Bach. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos

Para optar el Título Profesional de:

**LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

TACNA – PERÚ

2023

**UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN**

Facultad de Ciencias de la Salud

**Escuela Profesional de Enfermería**

**PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA SOBRE  
LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO  
EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) PARA  
REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESCOLARES  
DE LA CIUDAD DE TACNA - 2022**

**TESIS**

Presentada por:

**Bach. MILAGROS YAHAIRA HUALPA BARRIENTOS**

Para optar el Título Profesional de:

**LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

Aprobada por Unanimidad, ante el siguiente jurado

Dra. Yolanda Paulina Torres Chavez

**Presidenta**

Dra. María del Carmen Silva Cornejo

**Secretaria**

Dra. Karimen Jetzabel Mutter Cuellar

**Vocal**

Dra. María Soledad Porras Roque

**Asesora**

## CERTIFICADO DE SIMILITUD

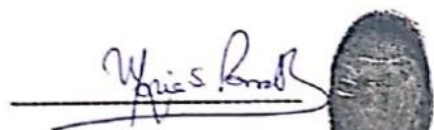
Yo Dra. María Soledad Porras Roque en mi condición de asesor acreditado por la Resolución de Facultad N° 11125-2022-FACS-UNJBG de la tesis titulada: PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACION PRIMARIA SOBRE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE TACNA- 2022. Presentado por la Bach. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos

para optar el título profesional de licenciada en enfermería.

Habiendo cumplido con lo establecido en el reglamento de originalidad y de similitud de trabajos de investigación y producción intelectual, considerando que según la revisión, evaluación y análisis realizado a través del software de similitud textual TURNITIN cuenta con el nivel de similitud permitido cuyo porcentaje es 10%.

Por lo que CERTIFICO LA SIMILARIDAD de la ESCALA DE SIMILITUD de la tesis está de acuerdo a la SIMILITUD BAJA: PERMITIDO, para continuar con los trámites correspondientes y para su publicación en el repositorio Institucional.

Se emite el presente certificado con fines de continuar con los trámites respectivos para su obtención del título.



Dra. María Soledad Porras Roque

DNI: 0049249

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dirigido principalmente a dos niños que, donde quiera que estén, siempre me acompañan en todo lo que hago, gracias, pequeños angelitos, María y Chichito, por guiar a este ser tan caprichoso.

A mi familia, por ser mi motivo para seguir con perseverancia ante las circunstancias; en especial a mi madre, Yenny Barrientos Vargas, por enseñarme a seguir adelante y a hacer las cosas lo mejor que pueda. A mi hermana, Jhoselyn Hualpa Barrientos, por su complicidad y paciencia en todo momento. A mi padre, Jose Hualpa Condori, por su guía y apoyo.

A mi asesora y maestra, Dra. María Soledad Porras Roque, por confiar en mí e impulsar siempre la vocación en la investigación.

***Bach. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos***

## **AGRADECIMIENTO**

A mi casa superior de estudios, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, a la Facultad de Ciencias de la Salud y a la Escuela Profesional de Enfermería. Al personal docente y administrativo por los conocimientos brindados a lo largo de mi formación profesional en esta carrera tan valiosa, noble y hermosa, que está al servicio de nuestra sociedad.

A las autoridades y a los docentes de cada institución, quienes me permitieron trabajar con ellos, brindándome el tiempo, la atención y la predisposición en esta investigación.

A los niños que fueron parte importante del programa y que aprendimos juntos el valor del cuidado de la salud mental a través del juego y el mindfulness.

Y a quien sea que esté dispuesto a leer este trabajo, pues como Grinberg J. dijo: *«todo es señal y enseñanza para el que sea capaz de despertar»*.

***Bach. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos***

## ÍNDICE

	Pág.
<b>RESUMEN</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiii</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	<b>3</b>
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA .....	3
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	13
1.3. OBJETIVOS .....	13
1.3.1. Objetivo general.....	13
1.3.2. Objetivos específicos .....	13
1.4. JUSTIFICACIÓN.....	14
1.5. HIPÓTESIS.....	18
1.5.1. De investigación (docentes):.....	18
1.5.2. De investigación (escolares del nivel primario): .....	18
1.6. VARIABLES.....	18
1.6.1. Variable dependiente .....	18
1.6.2. Variable independiente .....	18
1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	19
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>21</b>
2.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.....	21
2.2. BASES TEÓRICAS .....	26
2.2.1. Teoría de enfermería .....	26
2.2.2. Mapa conceptual.....	30
2.2.3. Variables de estudio .....	33
2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	58

<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>59</b>
3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN .....	59
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	59
3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....	60
3.4. POBLACIÓN.....	60
3.4.1. Criterios de inclusión.....	60
3.4.2. Criterios de exclusión.....	61
3.5. MUESTRA .....	62
3.5.1. Tamaño de la muestra .....	62
3.5.2. Selección de la muestra.....	62
3.6. UNIDAD DE ANÁLISIS.....	63
3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .	63
3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.....	67
3.9. PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	71
3.10.TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS ...	76
3.11.CONSIDERACIONES ÉTICAS .....	76
<b>CAPÍTULO IV: DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LOS DATOS... 80</b>	<b>80</b>
4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS EN TABLAS Y DESCRIPCIÓN	80
4.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS .....	95
4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	96
<b>CAPÍTULO V:CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>113</b>
5.1. CONCLUSIONES .....	113
5.2. RECOMENDACIONES .....	115
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>116</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>127</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
TABLA N°01	Edad de los alumnos del 4to grado del nivel primario de la I.E. Coronel Gregorio Albarracín. Tacna, 2022	81
TABLA N°02	Práctica de mindfulness (atención plena) antes y después de la aplicación del programa, en los alumnos del 4to grado del nivel primario de la I.E. Gregorio Albarracín. Tacna, 2022	83
TABLA N°03	Nivel de estrés antes y después de la aplicación del programa educativo, en los alumnos del 4to grado del nivel primario de la I.E. Gregorio Albarracín. Tacna, 2022	85
TABLA N°04	Distribución de frecuencia y porcentual de las características sociodemográficas de los docentes de educación primaria, Tacna- 2022	87
TABLA N°05	Percepción de los docentes de educación primaria sobre la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness), Tacna- 2022	90
TABLA N°06	Percepción de los docentes de educación primaria según sus dimensiones sobre la	92

aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness), Tacna- 2022

TABLA N°07	Principales factores estresantes presentes en los alumnos del 4to grado del nivel primario de la I.E. Gregorio Albarracín. Tacna, 2022	235
TABLA N°08	Reacciones físicas de estrés antes y después de la aplicación del programa educativo, en los alumnos del 4to grado del nivel primario de la I.E. Gregorio Albarracín. Tacna, 2022	237
TABLA N°09	Reacciones psicológicas de estrés antes y después de la aplicación del programa educativo, en los alumnos del 4to grado del nivel primario de la I.E. Gregorio Albarracín. Tacna, 2022	239
TABLA N°10	Reacciones conductuales de estrés de estrés antes y después de la aplicación del programa educativo, en los alumnos del 4to grado del nivel primario de la I.E. Gregorio Albarracín. Tacna, 2022	241

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

		Pág.
GRÁFICO N°01	Edad de los alumnos del 4to grado del nivel primario de la I.E. Gregorio Albarracín. Tacna, 2022	82
GRÁFICO N°02	Práctica de mindfulness (atención plena) antes y después de la aplicación del programa, en los alumnos del 4to grado del nivel primario de la I.E. Gregorio Albarracín. Tacna, 2022	84
GRÁFICO N°03	Nivel de estrés antes y después de la aplicación del programa educativo, en los alumnos del 4to grado del nivel primario de la I.E. Gregorio Albarracín. Tacna, 2022	86
GRÁFICO N°04	Distribución de frecuencia y porcentual de las características sociodemográficas de los docentes de educación primaria, Tacna- 2022	89
GRÁFICO N°05	Percepción de los docentes de educación primaria sobre la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness), Tacna- 2022	91
GRÁFICO N°06	Percepción de los docentes de educación primaria según sus dimensiones sobre la	94

aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness), Tacna- 2022

GRÁFICO N°07	Principales factores estresantes presentes en los alumnos del 4to grado del nivel primario de la I.E. Gregorio Albarracín. Tacna, 2022	236
GRÁFICO N°08	Reacciones físicas de estrés antes y después de la aplicación del programa educativo, en los alumnos del 4to grado del nivel primario de la I.E. Gregorio Albarracín. Tacna, 2022	238
GRÁFICO N°09	Reacciones psicológicas de estrés antes y después de la aplicación del programa educativo, en los alumnos del 4to grado del nivel primario de la I.E. Gregorio Albarracín. Tacna, 2022	240
GRÁFICO N°10	Reacciones conductuales de estrés de estrés antes y después de la aplicación del programa educativo, en los alumnos del 4to grado del nivel primario de la I.E. Gregorio Albarracín. Tacna, 2022	242

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como **objetivo** determinar el tipo de percepción que los docentes del nivel primario presentan sobre la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (*mindfulness*) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna - 2022. En relación a la **metodología**, según Fernández y Baptista, es un estudio de tipo descriptivo y de acuerdo a Sampieri, es una investigación preexperimental, diseño de preprueba y postprueba con un solo grupo, que constó de 26 escolares y 105 docentes del nivel de primaria, con enfoque cuantitativo; se utilizaron como instrumentos el pre- y postest para la evaluación del nivel de estrés en la variable del programa educativo basado en la conciencia plena (*mindfulness*), orientado al manejo de la disminución del nivel de estrés y el instrumento de escala Likert para la variable sobre la percepción de los docentes. Los **resultados** indican que la percepción de los docentes sobre la efectividad del programa fue que el 87,62 % de encuestados presentan una percepción positiva, mientras que el 12,38 %, una percepción negativa. En cuanto a las **conclusiones**, el tipo de percepción que los docentes del nivel primario presentan sobre la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (*mindfulness*) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna - 2022, es positivo; asimismo, se demuestra la efectividad del programa a través la prueba estadística de Wilcoxon, con una confianza de 95 % ( $p = 0,009 < 0,05$ ).

**Palabras clave:** mindfulness, estrés, programa educativo, percepción

## ABSTRACT

The **objective** of this study was to determine the type of perception that primary level teachers present about the application of an educational program based on mindfulness to reduce the level of stress in schoolchildren in the city of Tacna - 2022. Regarding the **methodology**, according to Fernández and Baptista, it is a descriptive study and according to Sampieri, it is a pre-experimental investigation, pre-test and post-test design with a single group, consisting of 26 schoolchildren and 105 primary level teachers, with a quantitative approach. The pre- and post-test were used as instruments for the evaluation of the level of stress in the variable of the educational program based on mindfulness aimed at managing the reduction of the level of stress and the Likert scale instrument for the variable on teachers' perception. The **results** indicate that the teachers' perception of the effectiveness of the program was that 87.62 % of respondents had a positive perception, while 12.38 % had a negative perception. Regarding the **conclusions**, the type of perception that primary level teachers present about the application of an educational program based on full awareness (mindfulness) to reduce the level of stress in schoolchildren in the city of Tacna - 2022, is positive. Likewise, the effectiveness of the program is demonstrated through the Wilcoxon statistical test, with a confidence of 95 % ( $p = 0.009 < 0.05$ ).

**Keywords:** mindfulness, stress, educational program, perception

## INTRODUCCIÓN

Lo más importante para un ser humano es la salud, y no podemos hablar de ella sino existe un equilibrio entre lo físico, mental, social y espiritual; puntos que se han visto inmersos en una disyuntiva por el contexto en el que vivimos en la actualidad debido a la COVID-19, y en la nueva reinserción de nuestras actividades. Ahora bien, cómo sobrellevar este ritmo de vida en la actualidad, que genera uno de los problemas como es el estrés, cuando existen demandas que generan incertidumbre en cada etapa de la vida afectando la salud y cómo podríamos inculcar una nueva forma de responder ante esta problemática; es así que se plantea iniciar en la etapa de la niñez y, de esta forma, generar la práctica de un nuevo instrumento en la educación, como es el mindfulness.

El mindfulness es una de las herramientas que nos permitirá fortalecer nuestro accionar en la salud escolar y el cuidado de la salud mental, destacando nuestras funciones como la asistencial, la docente, la investigadora y la gestora. Por tales funciones, en la presente investigación se trabaja en equipo con los docentes, quienes son los actores principales de la actividad educativa, que también buscan alcanzar el desarrollo y bienestar de los niños.

Por ello, este trabajo de investigación tiene como objetivo determinar el tipo de percepción que los docentes del nivel primario presentan sobre la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna, en el 2022.

Asimismo, esta investigación consta de cinco capítulos, presentados de la siguiente forma:

El Capítulo I contiene el planteamiento del problema, donde se describe el actual panorama de la situación de la salud mental de los niños durante este nuevo contexto y los principales factores estresantes; la formulación del problema de estudio, los objetivos, la justificación, el planteamiento de las hipótesis, la identificación de las variables de estudio y la operacionalización de variables.

El Capítulo II aborda el marco teórico, donde se da conocer los antecedentes internacionales, nacionales y regionales de estudios semejantes o anteriormente realizados; además, los fundamentos teóricos que sustentan el trabajo, relacionados con una teoría de enfermería, y también se definen los términos básicos.

En el Capítulo III se describe todo el proceso metodológico a seguir, como el enfoque, el tipo y el método de investigación, así como el tipo de población, muestra y muestreo, indicando las técnicas y los procedimientos seleccionados para la recolección, procesamiento y análisis de datos, así como la validez y la confiabilidad de los instrumentos utilizados para ambas variables, respetando las consideraciones éticas.

En el Capítulo IV se presentan los resultados a través de tablas y figuras en frecuencias y porcentajes, la discusión de estos con otras investigaciones y la prueba de hipótesis.

En el Capítulo V se exponen las conclusiones y las recomendaciones a las cuales se llegaron después de haber planteado los objetivos y si estos fueron alcanzados.

# **CAPÍTULO I**

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

De todo se aprende y ahora, más que nunca, debemos proyectar todas esas ideas que nos ayuden a enrumbar el camino para salir de este momento turbulento. Actualmente, uno de los principales problemas que afronta la humanidad en el ámbito de la salud mental es el estrés, adquiriendo una gran importancia en las funciones de la vida cotidiana, en donde se ve afectada cada etapa de la vida; y es en la niñez en donde se presenta la problemática principal, interfiriendo de modo directo en la forma en que los niños se desenvuelven y desarrollan en sus diferentes contextos.

Partiendo de la situación actual que causa incertidumbre en la salud mental, es necesario definir la palabra estrés que ha sido empleada para explicar aquellas situaciones percibidas como amenazantes, que originan una secuencia de conductas, pensamientos y reacciones, tanto a nivel orgánico como a nivel psíquico. Distintos autores han aportado conceptos sobre el término estrés, uno de ellos es Trianes V. (1), quien define al estrés como «circunstancias externas al sujeto, que son dañinas, amenazadoras o ambiguas, y pueden también perturbar el funcionamiento del organismo y/o el estado psicológico del individuo, en donde a estas situaciones o las estimulaciones ambientales se dan a conocer como estresores». Esta descripción está fundamentada en los estímulos externos, que son percibidos como amenazas, y se centra a la vez en la interacción del individuo con su medio que lo rodea.

El estrés, en la etapa de la niñez, puede presentarse en aquella situación en donde el niño tenga que adaptarse o cambiar. Hoy a nivel mundial aún estamos enfrentando una emergencia de salud pública debido a la enfermedad del coronavirus (COVID-19), en donde se observa el impacto psicológico en esta población, por lo que el nivel de estrés dependerá de varios factores que influyan en el medio del niño como pueden verse inmersos en la incertidumbre, el aislamiento y el estigma social que intervienen en el desarrollo cognitivo, emocional y conductual del niño. Por eso, una de las oportunidades para disminuir y prevenir los efectos negativos en la salud mental del niño es la práctica del mindfulness como estrategia que posibilita un impacto y beneficios de la ecuanimidad en la regulación emocional, mediante el entrenamiento en técnicas y ejercicios orientados a una actitud interna de equilibrio y calma en los niños.

La pandemia por COVID-19 está poniendo en evidencia la principal necesidad de intervenir más en servicios de salud mental para la atención de las poblaciones en los países afectados por el confinamiento que se vivió. Como parte de estas intervenciones, se encuentra el mindfulness, el cual ha sido empleado en varias poblaciones para dar cuenta de una amplia gama de trastornos físicos y psicológicos; esta herramienta se ha empleado para tratar el dolor crónico y la ansiedad, entre otras enfermedades. Asimismo, la utilidad y eficacia del empleo de las técnicas de mindfulness ha quedado ampliamente demostrada en diversos estudios médicos y psicológicos de patologías y problemas en la salud mental como reducir el estrés, potenciar la empatía, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos y mejorar el bienestar general.

El mindfulness es tan benéfico para los niños como para los adultos. Es así que algunos de los colegios en Holanda, Gran Bretaña y Estados Unidos ya están incorporando esta práctica en el currículo escolar. Esto no es al azar, la infancia es una etapa primordial para dominar la atención plena, de manera que no sea solo un hábito, sino también se convierta en una actitud con la cual se pueda afrontar la vida.

Algunos de los objetivos de enseñar mindfulness a los niños es ofrecerles habilidades para el desarrollo de la conciencia de sus propias experiencias internas y externas, que aprendan a reconocer sus pensamientos y emociones, así como su impacto en el cuerpo, con el fin de controlar mejor sus impulsos, desarrollen la inteligencia emocional y alcancen un mayor bienestar.

La infancia, a la vez, se caracteriza por ser una etapa particularmente sensible en donde existe la probabilidad de originarse traumas que luego serán muy difíciles de superar. En un estudio realizado en la Universidad de Florida, se demostró que los sucesos estresantes causan un impacto inmediato en la salud de los niños. Los investigadores estudiaron los datos de aproximadamente 96 000 niños y los eventos estresantes que habían vivido, como la separación de los padres hasta situaciones de violencia familiar y problemas de salud, distinguieron así, que los niños expuestos a tres o más eventos estresantes tienen seis veces más probabilidades de presentar problemas físicos y trastornos psicológicos o del aprendizaje.

(2)

Es por esto que el mindfulness se convierte en un factor protector que no solo abarca el nivel psicológico sino incluso el nivel cerebral, conteniendo los efectos negativos de las situaciones adversas, como el

que vivimos actualmente debido a la pandemia. Somos testigos que muchos de los países que levantaron el confinamiento social obligatorio aún siguen percibiendo las consecuencias en la salud mental de la población debido a la toma de esta acción.

China, la zona cero en donde se dio el brote de esta enfermedad, en la actualidad, sigue lidiando con las consecuencias en la salud mental de sus pobladores debido al confinamiento que asumieron.

Los especialistas ya avisan que se dan repercusiones en la salud mental de los confinados por esta pandemia. Asimismo, indicaron que el aislamiento generó un sentimiento de incertidumbre, de aburrimiento y de soledad, y que mientras más fue el tiempo que duró la cuarentena, más repercusiones tuvo sobre la salud mental.

En España, se presentaron estudios realizados sobre la actual situación de las familias, en donde un 30 % de los niños y adolescentes aislados o en cuarentena como consecuencia de la pandemia por la COVID-19 podría presentar los síntomas de estrés postraumático a causa de este evento y el 85 % de ellos presenta padres que también manifiestan dicha sintomatología, datos que se dieron a conocer mediante el «*Webinar Duelo y Trauma en la Infancia y Adolescencia en los Tiempos de COVID-19*», el primero de una serie, organizados por la Asociación Española de Psiquiatría del Niño y el Adolescente (AEPNYA). (3)

Según el documento titulado «*Estado Mundial de la Infancia 2021, en mi mente: promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*», el estudio más exacto realizado por la UNICEF sobre la salud mental de los niños, los adolescentes y los cuidadores en el siglo XXI, aún antes de la COVID-19, determinaba que los niños y los jóvenes ya

demostraban algunos problemas en la salud mental, y hasta el 2021 la UNICEF mencionaba que estos problemas podrían seguir prolongándose durante muchos años, si no se actuaba en el momento. (4)

Este escenario desconcertante se vio reflejado también en nuestro país, en donde, en el transcurso del año 2020, se detectó que 1 de cada 3 niñas, niños y adolescentes mostraron problemas conductuales o emocionales, lo que denotará riesgo de salud mental, por lo que sería necesario una mayor evaluación y atención a este grupo poblacional, según informó el Ministerio de Salud (Minsa). Estos datos son el resultado del estudio titulado «*La salud mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la COVID-19*», un estudio en línea realizado en el Perú, durante el año 2020, por el Minsa, con el apoyo técnico de Unicef, en tal estudio se mide la presencia de problemas de salud mental en la niñez y la adolescencia, asimismo, los principales factores asociados durante el primer año de pandemia.

Se realizó otro estudio en más de 500 familias de Lima y otras ciudades del norte durante el mes de mayo del 2020, en donde la especialista en niños y adolescentes, Cecilia Tirado Hurtado, perteneciente a la Asociación Psiquiátrica Peruana, consideró que el cambio drástico en el estilo de vida por el confinamiento repercute en la salud física y emocional. Por lo que manifestó lo siguiente: «se han podido observar problemas con el sueño y en el cambio del apetito, un menor rendimiento escolar, cambios de la conducta, aumento de la irritabilidad, o ansiedad por la separación de familiares y con amigos». El objetivo de esta investigación era analizar los efectos de la pandemia en niños y adolescentes de entre 3 y 17 años. Los resultados son alarmantes, pues el 69,2 % de menores presentó alteraciones en la conducta por el confinamiento, es decir, 7 de cada 10 niños. (5)

Cabe resaltar que en esta investigación también se aseguró que durante la experiencia del confinamiento social se presentaron dos tipos de manifestaciones, las cuales son las externas como los berrinches, gritos o llanto e internas como el aislamiento. Además de estas evidencias, existe otro riesgo potencial, ya que la especialista informa que algunos menores buscaron bajar los niveles de estrés con videojuegos, redes sociales o quizá con alguna adicción.

El contexto de la pandemia mundial, representa un desafío único para aquellos niños que han vivido una cantidad significativa de eventos adversos, las principales fuentes que se ven en sobrellevar el estrés por el denominado aislamiento social obligatorio recaen en no estar en contacto con sus iguales, es decir con las relaciones sociales entre compañeros, docentes y familiares, la falta de comprensión de lo que está pasando en el mundo, la constante visualización de noticias sobre la pandemia, el miedo de contagiarse o que uno de los miembros de la familia adquiera la enfermedad de COVID-19, las condiciones que vean en casa, como los padres que pueden encontrarse en situaciones difíciles de afrontar como el desempleo, la falta de economía, o con familiares enfermos en el hogar, la ausencia del contacto con el ambiente externo.

Asimismo, otras fuentes de origen son los problemas intrafamiliares como la violencia doméstica, la disfunción familiar y el mismo estado de salud mental de los padres que influye en el estado emocional del niño.

Analizando todos estos causales que inducen al estrés en los niños, vemos algunos de estos reflejados en nuestra región, como es el caso de la violencia, en la ciudad de Tacna, según el informe elaborado por la Dirección General de Seguimiento y Evaluación-DGSE-MIDIS, el 26 de julio del 2021, se registra un aumento en violencia familiar en el

indicador de castigo físico como forma de corregir a sus hijos por el padre y la madre, con un porcentaje del 14,9 %, en el 2020.

Y en lo que va del 2022, hasta el mes de julio, el Poder Judicial señaló también que en las denuncias realizadas se ven como víctimas de violencia física y/o psicológica a 157 niños. (6)

En el aspecto económico, Tacna presentaba hasta el año pasado la tasa de trabajadores informales de 74,2 %, lo que significa que la mayoría de la población económicamente activa está asociada a recibir menores salarios, menos beneficios laborales y se encuentran en un trabajo inestable, lo que conlleva a un riesgo de sustento económico en las familias, asimismo, en este año, debido a la pandemia, el estado peruano brindó diferentes subsidios a través de bonos basándose en el estado económico de las familias de acuerdo al Sistema de Focalización de Hogares (SISFOH) que se basa en la selección de familias en situación de pobreza, vulnerabilidad o exclusión, a través de una Clasificación Socioeconómica (CSE), en donde Tacna contó con 104 478 familias beneficiadas, lo que significa que estas familias se encuentran en una vulnerabilidad que afecta a sus miembros desde las cabezas de familia hasta los menores hijos de forma social, económica y psicológica.

Otro dato importante es que hasta el 2021, eran 11 289 las niñas, los niños y los adolescentes beneficiarios de la asistencia económica por la pérdida de ambos padres o de uno de ellos debido al COVID-19. (7)

La Dirección Regional de Salud de Tacna informó también que el número de contagios de COVID-19 en niños y adolescentes se incrementó en esta tercera ola, y luego de tres semanas del retorno a

clases presenciales se presentaron 170 nuevos casos positivos, con síntomas leves y asintomáticos. (8)

El Ministerio de Salud, asimismo, hasta el mes de junio del presente año emitió una alerta epidemiológica debido al aumento de casos de COVID-19, principalmente, por las variantes ómicron BA.4 y BA.5 que estarían cambiando el panorama epidemiológico de la infección en el país, por lo que en Tacna desde la SE 19-2022 se registró el aumento de casos positivos. (9)

Por otro lado, los más afectados oscilan con edades de entre 30 y 59 años, y los padres de estos menores, según las estadísticas del último censo, oscilan entre 25 y 45 años en la mayoría, lo cual se convierte en un factor de riesgo, pues es una población vulnerable a la transmisión de esta enfermedad y por ende supone a la vez un riesgo consecuente en la salud de los niños.

También, se tiene en consideración la forma virtual en las que han sido impartidas las clases virtuales durante el año 2020 y 2021, el uso de las herramientas tecnológicas, la sobrecarga de las tareas, la forma en que los padres o tutores apoyan a los escolares en la realización de las tareas.

Hasta el año pasado en la provincia de Tacna se impartían clases virtuales en 146 instituciones educativas, en donde los estudiantes debían seguir la implementación de la estrategia por el Ministerio de Educación «Aprendo en casa».

Hasta finales del año 2021 solo eran 29 colegios que ya habían iniciado las clases semipresenciales, las cuales agruparon en total a 45 servicios de inicial, primaria y secundaria.

El Ministerio de Educación (Minedu) ratificó el 11 de noviembre su decisión «indeclinable» e «impostergable» de retornar a clases presenciales en marzo del 2022, lo cual será al 100 % de la capacidad operativa del estado en este sector.

Debido a todos estos factores que inducen al aumento del estrés, se dan las respuestas emocionales que mayormente se reflejan en los niños, debido al impacto del estrés por la pandemia en la infancia, como el miedo, el aumento de la irritabilidad, la sensación de aburrimiento, el cansancio y, en algunos casos, el incremento de la agresividad y la necesidad de estar más cerca de los padres.

En el aspecto físico, las manifestaciones se dan en los cambios de los patrones de sueño de manera irregular, así como en el consumo de dietas no saludables que conduce a un aumento de peso o la pérdida del apetito, dolores de cabeza continuos, la falta de concentración, la tartamudez o las dificultades en el habla, retrocesos a comportamientos demasiado infantiles para la edad.

Las repercusiones a mediano y largo plazo por el estrés postraumático según los especialistas, serían en el desarrollo físico y cognitivo por la falta de estimulación o guías no oportunas e inadecuadas, es así que surge la ansiedad patológica, en algunos casos se podrían dar los miedos excesivos o fobias a contaminarse con algún agente patógeno, así como los trastornos obsesivo-compulsivos con la limpieza.

Partiendo de estos datos informativos sobre el estrés en los niños durante este contexto de COVID-19, el presente estudio se realizó en la ciudad de Tacna durante el año 2022, se contó con la población que incluye a escolares del nivel primario que regresaron a las clases presenciales y a docentes del nivel primario, pues estos últimos son los actores partícipes en la guía para el regreso de clases presenciales, asimismo, serán quienes valorarán la aplicación del programa educativo basado en la conciencia plena (mindfulness) dirigido a una población de niños.

La crisis que afrontamos es una oportunidad de crecimiento y aprendizaje para padres, familiares y docentes que rodean el contexto actual del niño, pero también se puede decir que es una época de conocer las reacciones y la estabilidad del estado mental del niño, así como afrontar las respuestas ante esta, una nueva situación, planeando las estrategias de afrontamiento, partiendo de la promoción de la salud mental en este grupo social, así como la aplicación de este programa de preparación para el ejercicio de acciones orientadas a la prevención de problemas mentales y emocionales.

Por estas razones, es sustancial que este trabajo de investigación permita determinar la percepción con la participación de la plana docente de un programa educativo basado en el mindfulness para la reducción del nivel de estrés, con la finalidad de aportar nueva información y establecer las acciones ante el cuidado de la salud mental de los escolares.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

Existe un programa educativo basado en la conciencia plena (mindfulness) que se puede emplear para reducir el nivel de estrés en escolares, alcanzando la percepción de los docentes de educación primaria de la ciudad de Tacna, en el 2022.

## **1.3. OBJETIVOS**

### **1.3.1. Objetivo general**

Estimar la percepción que los docentes del nivel primario presentan sobre el empleo de un programa educativo basado en la conciencia plena (mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna, en el 2022.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Identificar la percepción en relación con las dimensiones del programa educativo: concepto, estructura, metodología, resultados y apreciación personal del programa educativo basado en la conciencia plena (mindfulness), aplicado en escolares del nivel primario de la ciudad de Tacna para reducir el nivel de estrés.
- Considerar el empleo de un programa educativo basado en la conciencia plena (mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna.

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN**

El presente trabajo de investigación surge por la situación actual que estamos afrontando a nivel mundial, la emergencia sanitaria debido a la COVID-19 que se vive en nuestra nación y localidad, tomándose como la razón para el estudio el cuidado de la salud mental de los niños en nuestra ciudad.

Por consiguiente, la investigación tiene como finalidad brindar información relevante sobre la presencia del estrés en los niños que cursan el nivel primario durante este nuevo retorno a clases, tomando en consideración que el estrés supone un importante punto de riesgo y se estima como un peligro para la inclinación hacia la inadaptación social y escolar, lo que conlleva a la propuesta de la aplicación de un programa basado en el mindfulness como estrategia dentro de la promoción de la salud y prevención de los posibles efectos que puede ocasionar este fenómeno, incrementando la información sobre esta variable, y a la vez permitirá contribuir en el rol del docente como guía principal en el apoyo de la formación educativa y personal de los escolares.

##### **Justificación teórica**

Este trabajo presenta información sobre el nivel de estrés en una población piloto de niños, y se puso en experimentación el programa basado en el mindfulness como propuesta para el afrontamiento del cuidado de la salud mental, asimismo, se detallan las apreciaciones por parte de los docentes del nivel primario en la efectividad de esta nueva herramienta.

Toda esta información recopilada permitirá incrementar la escasa información que existe en nuestro país y región sobre la práctica del mindfulness en una población infantil dentro del campo de la educación y salud, además, se pretende fomentar una nueva visión para incluir en el sistema educativo nuevas formas para mejorar el proceso del aprendizaje en los escolares.

Esta investigación también permite demostrar que los programas de mindfulness implementados en niños han sido beneficiosos en el manejo del estrés, y que el trabajo con el docente es muy positivo, no solo para los niños, sino también para el mismo profesorado que le permitirá descubrir este nuevo mundo con muchas ventajas para la enseñanza de cada área.

### **Justificación Práctica**

De acuerdo a los objetivos del estudio, se considera determinar el tipo de percepción de los docentes sobre la propuesta que se da a conocer, y con los resultados obtenidos se pretende encontrar la efectividad del programa basado en el mindfulness, de esta forma, se tendrá una propuesta sólida en resultados con base en la experimentación y también un sustento en las apreciaciones de los docentes, pilares importantes por tratarse de un programa educativo.

### **Justificación social**

La investigación es significativa, pues al detectar el nivel de estrés en los niños en el contexto en el que actualmente se encuentran, considerando que es la primera vez que se establece un período de tiempo tan extenso en relación con el confinamiento social por una

emergencia sanitaria a nivel mundial, permitirá al profesional de enfermería desempeñar su accionar y rol para el cuidado de la salud en los escolares, dando a conocer información oportuna que permitirá sustentar la importancia y la necesidad de la creación y la aplicación de este programa enfocado al cuidado de la salud mental, mediante actividades que impulsen la promoción del bienestar de los niños, basándose en el trabajo con las familias y la comunidad educativa.

### **Justificación metodológica**

Este estudio también permite trabajar en el mejoramiento de la aplicación de instrumentos basados en la medición del nivel de estrés adaptados a la situación actual que estamos afrontando, debido a que los test empleados fueron adaptados a la realidad en que vivimos, validados y aplicados a una población, es así que pueden ser empleados como referencia en otras investigaciones de esta índole.

A la vez, el instrumento para evaluar la percepción de un programa educativo basado en la conciencia plena (mindfulness) ha sido diseñado con base en las mediciones de programas similares. Es un instrumento nuevo que fue sometido a diferentes validaciones para su aceptación, pues como se mencionó anteriormente existe limitada información sobre esta temática que se maneja en el trabajo de investigación, por ende, el presente formará parte del grupo de investigaciones que antecedan en el tema del mindfulness, permitiendo a otros investigadores indagar más en esta nueva técnica, tomando en cuenta los resultados obtenidos.

## **Justificación legal**

Como base legal, el trabajo de investigación se sustenta bajo el Artículo N° 24 de la Convención de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) sobre los Derechos del Niño, donde reconocen el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud, a servicios para el tratamiento de las enfermedades y a su rehabilitación en salud.

Asimismo, las normativas en nuestro país se aplican en las leyes Nro. 26842, Ley General de Salud; Ley Nro. 30947, Ley de Salud Mental; Ley Nro. 27669, Ley del Trabajo de la Enfermera(o); la Resolución Ministerial Nro. 186-2020-MINSA, en donde se aprueba la «Guía Técnica para el cuidado de la Salud Mental de la Población Afectada, Familias y Comunidad, en el contexto de COVID-19», y el Decreto Supremo Nro. 094-2020-PCM, donde se establecen las medidas que debe observar la ciudadanía hacia una nueva convivencia social y prórroga del estado de emergencia nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la nación a consecuencia de la COVID-19.

## **1.5. HIPÓTESIS**

### **1.5.1. De investigación (docentes):**

Hi: Los docentes del nivel primario presentan una percepción positiva sobre el empleo de un programa educativo basado en la conciencia plena (mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna.

### **1.5.2. DE INVESTIGACIÓN (escolares del nivel primario):**

Hi: Existe efectividad del programa educativo basado en la conciencia plena (mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna.

## **1.6. VARIABLES**

### **1.6.1. Variable dependiente**

Percepción de los docentes del nivel primario

### **1.6.2. Variable independiente**

Programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) orientado al manejo de la disminución del nivel de estrés

## 1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala valorativa	Nivel de medición
<b>Dependiente</b>  Percepción de los docentes del nivel primario	Según la teoría psicológica de Gestalt (10), que se encuentra incluida en las que estudian la conciencia y los procesos cognitivos, define la percepción dentro del campo cognitivo como una tendencia al orden mental, primero determina la entrada de la información; seguidamente, garantiza que la información retomada del ambiente permita la construcción de abstracciones (juicios, categorías, conceptos, etc.)	Conceptos del programa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrés</li> <li>• Mindfulness</li> <li>• Salud mental</li> </ul>	1-5	Percepción negativa (0-70 puntos)  Percepción positiva (71-140 puntos)	Ordinal
		Estructura del programa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia</li> <li>• Justificación</li> <li>• Objetivos</li> <li>• Información</li> </ul>	6-10		
		Metodología del programa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesiones</li> <li>• Materiales</li> <li>• Duración</li> <li>• Modalidad</li> </ul>	11-24		
		Resultados del programa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación</li> <li>• Nivel de estrés</li> </ul>	25-31		
		Apreciación personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emisión de juicio</li> </ul>	32-35		
<b>Independiente</b>  Programa educativo basado en la conciencia plena ( <i>mindfulness</i> ) orientado al manejo de la disminución	Kabat J. (11), explica que el programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena o <i>mindfulness based stress reduction</i> (MBSR) es una intervención instructiva o psicoeducativa, estructurada, multimodal e inespecífica, diseñada para mejorar la	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobrecarga de tareas</li> <li>• Forma de impartir clases</li> <li>• Estado emocional de los padres</li> <li>• No poder relacionarse con sus semejantes</li> <li>• Aislamiento social</li> <li>• Miedo de transmisión por COVID-19</li> </ul>	1-10	<b>Nivel de estrés</b>  Bajo Nivel de estrés: Pretest (0-33 puntos) Postest (0-20 puntos)  Nivel Intermedio de Estrés: Pretest (34-66 puntos) Postest (21-40 puntos)	Ordinal
		Reacciones físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistencia corporal</li> <li>• Conciliación del sueño adecuada</li> <li>• Disminución del cansancio</li> <li>• Presencia de reacciones físicas</li> </ul>	11-16		

del nivel de estrés	conciencia plena de los participantes con focalización en el presente.	Reacciones psicológicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alegría</li> <li>• Disminución de angustia</li> <li>• Disminución de decaimiento</li> </ul>	17-22	Postest (41-60 puntos)  <b>Nivel de práctica de atención plena (mindfulness)</b>  Práctica de atención plena adecuada: Pre- y postest (0-13 puntos)  Práctica de atención plena regular: Pre- y postest (14-26 puntos)  Práctica de atención plena inadecuada: Pre- y postest (27-40 puntos)
		Reacciones conductuales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminución de aislamiento</li> <li>• Adecuada relación familiar</li> <li>• Práctica del juego</li> </ul>	23-25	
		Práctica de técnicas de mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración</li> <li>• Atención</li> <li>• Movimiento</li> <li>• Expresión de sentimientos</li> </ul>	1-10	

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

**Fárez J.** (12), *“Aplicación de Mindfulness en actividades recreativas y sus efectos en la atención y concentración en estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Unidad Educativa fiscomisional Juan Bautista Stiehle de la ciudad de Cuenca-Ecuador. 2018”*. **Objetivo.** Conocer los efectos que producen en la atención y concentración, la aplicación del programa Mindfulness en actividades recreativas a estudiantes. **Metodología.** Investigación exploratoria. 37 alumnos fueron receptores de sesiones de mindfulness. **Resultados.** Antes de aplicar el programa, la mayoría representaba una calificación de media baja, en la medición de atención y concentración. Después de aplicar el programa, la mayoría representa una calificación de media alta. **Conclusión.** El mindfulness de la evidencia científica aumenta la atención y la concentración.

**Romero A.** (13), *“Efectos de la implementación de un programa de Mindfulness en los comportamientos impulsivos de niños del grado 1° de un colegio del norte de Bogotá- Colombia. 2020”*. **Objetivo.** Analizar la relación entre la implementación de un programa de mindfulness y los comportamientos impulsivos relacionados con la dificultad para esperar, las respuestas precipitadas y las reacciones irreflexivas e inmediatas. **Metodología.** Enfoque Mixto. Diseño transformativo secuencial. **Resultados.** El 41,2% (7) de los niños evidenció muchos avances frente a este tipo de comportamientos. **Conclusión.** El mindfulness permitió disminuir los comportamientos impulsivos de los niños, evidenciado a través del test de flexibilidad cognoscitiva.

**González G., Amigo I. (14),** *“Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática. Oviedo- España. 2018”*. **Objetivo.** Examinar los efectos producidos por la aplicación de estas intervenciones en estudiantes de preescolar, primaria y secundaria **Metodología.** Se seleccionaron doce artículos que cumplieren los criterios de: aplicación de mindfulness en las escuelas y evaluación de sus efectos; diseños experimentales o cuasi-experimentales con grupo control; muestra superior a 30 participantes y programa aplicado en al menos ocho sesiones. **Resultados.** Se producen efectos en la mayoría de las variables emocionales, psicosociales y cognitivas. **Conclusión.** La atención plena se relaciona con aumento en la calidad de vida, competencia académica y social, así como reducción de problemas de internalización y externalización.

**Krüger P., Villanueva R. (15),** *“Efectos de la aplicación del programa conciencia plena en el control inhibitorio de niños entre 9 y 12 años diagnosticados con TDAH. Lima - Perú. 2019”*. **Objetivo.** Determinar el efecto que tiene el programa Conciencia Plena sobre la capacidad de regular respuestas dominantes (control inhibitorio) de niños que presentan (TDAH). **Metodología.** Estudio de tipo pre experimental con pre y post test, con una población de 11 sujetos, diagnosticados con TDAH, entre 9 y 12 años, todos ellos varones. El programa se dio en 8 sesiones. **Resultados.** Arrojaron un aumento en la capacidad de inhibición frente a respuestas impulsivas y/o dominantes. **Conclusión.** Se encontró un tamaño del efecto “grande”, mostrando un impacto profundo en el control inhibitorio mediante la implementación del programa Conciencia Plena.

**Miranda G.** (16), *“Procrastinación y mindfulness rasgo en adolescentes de un colegio particular de Lima Metropolitana-Perú. 2019”*. *Objetivo*. Determinar la relación entre la Procrastinación y el Mindfulness Rasgo, en los adolescentes. *Metodología*. Investigación no experimental y transversa. Se evaluaron a 133 estudiantes. Se utilizó la Escala de Procrastinación Estudiantil de Busko, y la versión adaptada de la Medida de Mindfulness en niños y adolescentes (CAMM). *Resultados*. Se encontró una relación inversa entre el Mindfulness Rasgo y la Procrastinación, de igual forma, se halló una relación inversa entre Mindfulness Rasgo y la Procrastinación General. *Conclusión*. A mayor nivel de Mindfulness Rasgo, se estima que la predisposición a procrastinar será menor en los estudiantes de educación secundaria.

**Espino M., Yerba L.** (17), *“Programa de mindfulness ‘‘AULAS FELICES’’ aplicado a estudiantes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad – TDAH. Arequipa - Perú. 2019”*. *Objetivo*. Determinar si existiría mejoría en los síntomas de inatención después de aplicar el Programa de Mindfulness a niños diagnosticados con TDAH. *Metodología*. Diseño cuasi experimental con pre- y postest. Los once participantes fueron de 9 a 12 años. Se utilizó la Escala para la Evaluación del Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (EDAH) y la Evaluación de Mindfulness para Niños y Adolescentes (CAMM). *Resultados*. Los síntomas de hiperactividad/impulsividad y déficit de atención disminuyeron, con significancia estadística, después de aplicar el programa. *Conclusión*. Se mejoró significativamente la experiencia mindfulness de los participantes.

**Gonzales N.** (18), *“Desarrollo del autocontrol a través del programa de dominio emocional en los alumnos de cuarto de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura de Tacna-Perú, 2013”*. *Objetivo*. Determinar el efecto del programa en el desarrollo del autocontrol de los alumnos de cuarto de secundaria. *Metodología*. El diseño fue pre experimental con un “pre test y post test” y con un sólo grupo de 20 alumnos. *Resultados*. Se encontró que antes de la aplicación del programa el nivel de autocontrol, empatía y las habilidades sociales fueron promedio bajo. Tras haber hecho el análisis estadístico se comprobó que hubo mejoras significativas en el autocontrol, empatía y habilidades sociales. *Conclusión*. La aplicación del programa ha influido significativamente en el desarrollo del autocontrol de los alumnos.

**Mamani J.** (19), *“El programa de inteligencia emocional “Yo soy la estrella” para mejorar las habilidades sociales de niñas y niños de la I.E. Gerardo Arias Copaja”, Tacna- Perú, 2016”*. *Objetivo*. Comprobar si la aplicación del PIE “Yo Soy la Estrella” permitirá mejorar la formación de habilidades sociales de los niños y niñas. *Metodología*. Investigación de diseño pre experimental. Se trabajó con una población de 20 niños. Se aplicó la escala de apreciación antes y después de la ejecución del PIE basándose en la práctica de talleres, técnicas grupales, monitoreo y el diálogo. *Resultados*. El incremento logrado en la categoría de “nivel alto”, se encuentra entre el 25.00% y 35,00%. *Conclusión*. Se establece que el PIE “Yo Soy la Estrella” mejora la formación en habilidades sociales de los niños de 5 años.

**Liendo E.** (20), *“Influencia de programa de intervención psicopedagógica basado en las competencias socioemocionales en la convivencia escolar del nivel secundario de la I.E. Modesto Basadre, Tacna-Perú, 2014”*. **Objetivo.** Determinar la diferencia que existe entre la convivencia escolar del nivel secundario antes y después de la aplicación del Programa. **Metodología.** Diseño cuasi experimental. La población fue de 62 alumnos. La técnica e instrumento utilizados fueron la encuesta y el cuestionario. Así como la aplicación del programa. **Resultados.** Se determinó que la convivencia escolar antes de la aplicación del programa es poco adecuada en un 85,5% y después de la aplicación es adecuada en un 93,5% **Conclusión.** La convivencia escolar del nivel secundario antes de la aplicación del programa fue poco adecuada y después adecuada.

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. Teoría de enfermería**

#### **MODELO DE ADAPTACIÓN DE CALLISTA ROY**

##### **Callista Roy**

La enfermera Callista Roy nació en Los Ángeles, California en 1939, completó estudios de posgrado en enfermería pediátrica alrededor de 1963. En uno de sus seminarios dentro de su proceso formativo de maestría, junto con Dorothy Johnson, su asesora, formuló los principios de un modelo conceptual de enfermería, basándose en su experiencia en el área de pediatría, teniendo presente la capacidad de recuperación y adaptación a los principales cambios físicos y psicológicos por parte del niño, y, a fines de 1977, completó un doctorado en sociología. Desde su experiencia profesional y de formación, sus primeros trabajos se publicaron en 1970, titulados «Adaptación: un marco conceptual para la enfermería», y en 1976, publicó «Introducción a la enfermería: un modelo de adaptación».

El modelo de adaptación de Roy es una teoría del sistema, que lleva a cabo un análisis significativo de la interacción, que contiene cinco elementos básicos:

- Paciente: lo conceptualiza como el individuo que recibe los cuidados.

- Meta: que el paciente pueda adaptarse al cambio.
- Salud: proceso en el cual una persona llega a ser integrada y total.
- Entorno: las condiciones, el medio ambiente y la influencia que rodea y afecta el desarrollo y el comportamiento humano.
- Dirección de las actividades: la facilitación a la adaptación.

Para tratar estos cinco elementos, se utiliza un sistema que depende de los tres tipos de estímulo, mecanismos de afrontamiento y modos de adaptación.

- Focales: son factores que afectan directamente a las personas en un momento dado.
- Contextuales: son los otros estímulos que están presentes en la situación y contribuyen al efecto de los estímulos focales.
- Residuales: corresponde a todas las creencias, actitudes y factores generados por la experiencia pasada, y puede tener un impacto en la situación actual, pero su impacto es incierto.

### **Modos de adaptación**

- Las necesidades fisiológicas básicas: es decir, los relacionados con la circulación, temperatura corporal, oxígeno, fluidos orgánicos, sueño, actividad, alimentación y eliminación.
- El autoconcepto: el ser humano también debe responder a los cambios en el medio ambiente.

- El dominio de un rol o papel: el papel de cada persona en la sociedad es diferente, dependiendo de su situación: madre, hijo, padre, paciente, jubilados. Este papel a veces cambia.
- Interdependencia: la autoimagen y el control de los roles sociales de cada persona interactúa con las personas del entorno, ejercen y aceptan la influencia. Esto creará relaciones interdependientes, que pueden modificarse mediante cambios en el entorno.

### **Metaparadigmas**

- Adaptación: se alude al «proceso y al resultado por los que las personas, presentan la capacidad de pensar y de sentir, como individuos o como parte de un grupo, son conscientes y seleccionan la integración del ser humano con su entorno». Es decir, de que cada vida humana tiene una función en un universo creador y las personas no se pueden separar de su ambiente.
- Salud: proceso de ser y llegar a ser una persona integrada y total; es el objetivo de la conducta de una persona y la principal capacidad de esta de ser un organismo adaptativo.
- La salud no se trata de librarse de la muerte, la enfermedad, la desgracia y el estrés. Es la capacidad de luchar contra ellos de la mejor manera.
- Cuidado de enfermería: esto es necesario cuando una persona gasta más energía en el afrontamiento, dejando muy poca energía restante para lograr los fines de supervivencia, crecimiento, reproducción y dominio.

Utiliza los cuatro modos de adaptación para mejorar el nivel de adaptación de una persona a la salud y la enfermedad.

Desarrollar actividades para promover una respuesta adaptativa efectiva en situaciones de salud y enfermedad.

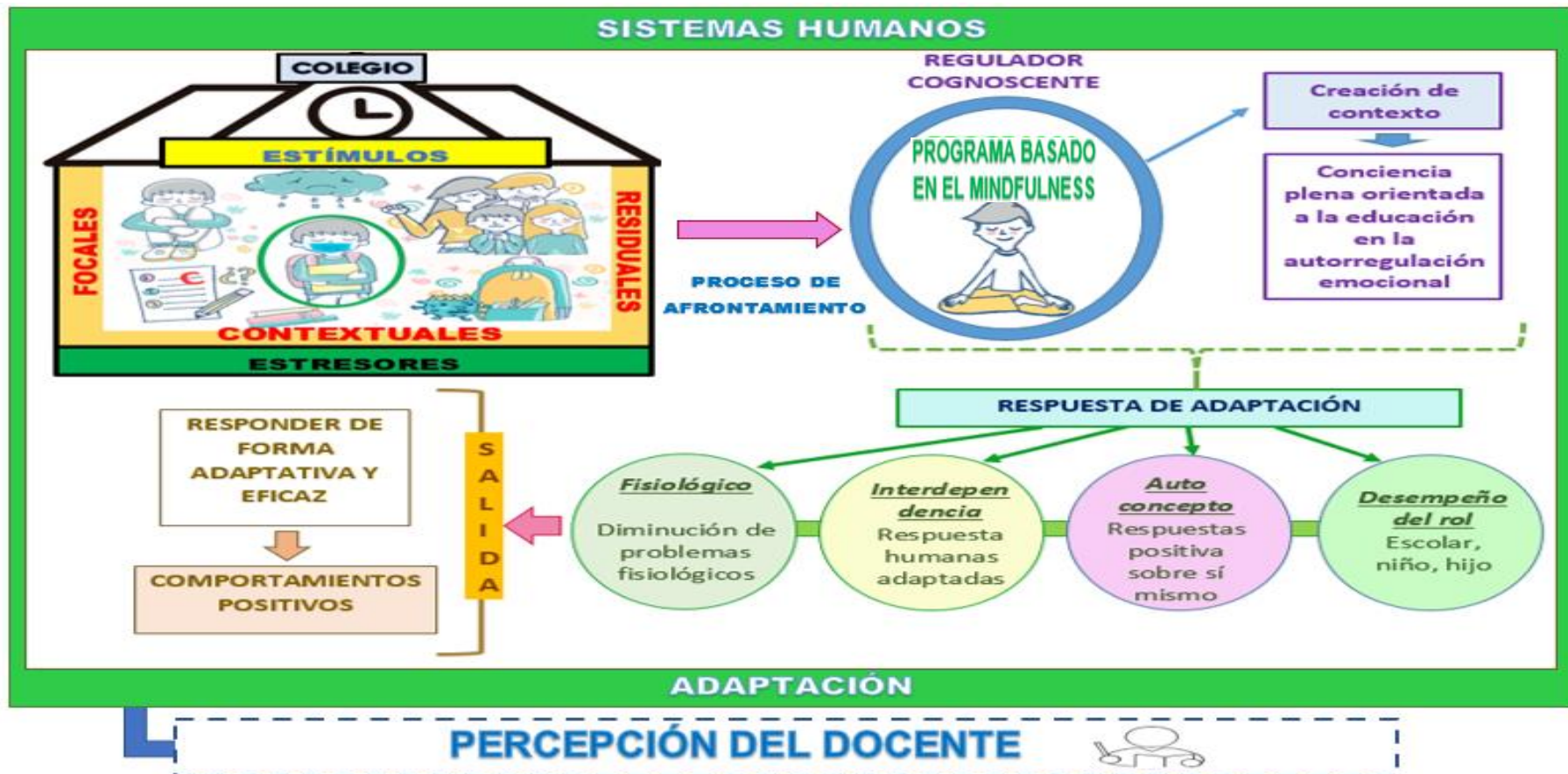
Esta es una disciplina orientada a la práctica, centrada en las personas y sus respuestas a los estímulos y a la adaptación al medio ambiente.

Incluyendo evaluación, diagnóstico, establecimiento de objetivos, intervención y evaluación.

- Persona: Callista conceptualiza a la persona como un ser holístico y adaptable. Es un ser psicosocial biológico (que participa en los campos biológicos, psicológicos y sociales), que interactúa constantemente con el entorno en cambio, utilizando mecanismos innatos y adquiridos para responder a los cambios y adaptándose a ellos en cuatro modos adaptativos: fisiología, autoimagen, dominio e interdependencia. Es el receptor de enfermería y desempeña un papel activo en la enfermería.
- Entorno: todas las condiciones, entornos e influencias que rodean y afectan el desarrollo y el comportamiento de individuos y grupos. Se compone de entornos internos y externos y proporciona información en forma de estímulos. Siempre está cambiando y manteniendo una interacción constante con las personas. El entorno cambiante incita a las personas a reaccionar para adaptarse. (21)

## 2.2.2. Mapa conceptual

Modelo de adaptación de Callista Roy enfocado a la percepción de los docentes de educación primaria sobre la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna- 2022



Elaborado por: Bach. Hualpa Barrientos, Milagros Y.

**Mapa conceptual del modelo de adaptación de Callista Roy enfocado a la percepción de los docentes de educación primaria sobre la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna- 2022**

El modelo de Callista Roy es definido como una teoría de sistema con un estudio significativo de las interacciones.

Los sistemas son un grupo de elementos organizados, que están relacionados para ser parte de un todo, es decir, es más que la suma de sus partes, respondiendo como un todo y se relaciona con otros sistemas del entorno. Es así que, en este trabajo, el niño es un sistema abierto y adaptativo, que asigna un periodo de retroacción de entrada, procesamiento y salida.

Tomando en la entrada la problemática del estrés en diferentes estímulos como los focales, contextuales y residuales, en donde se encuentran los diferentes factores que son considerados como estresantes en el entorno actual del niño.

Procedemos a la intervención a través del proceso del afrontamiento, mediante el regulador cognoscente, en este caso, es el programa basado en la atención plena (mindfulness), el cual permitirá la creación de un contexto de respuesta orientado a la autorregulación emocional y así obtener la respuesta de adaptación a través de los cuatro modos, el primero en el fisiológico, mediante la disminución de

reacciones físicas a causa del estrés; el segundo, la interdependencia en el niño con sus semejantes; el tercero, del autoconcepto basado en potenciar la aceptación sobre sí mismo y la autovaloración, y el cuarto modo, en relación con el rol que desempeña como el de escolar, el de hijo y el de niño que es. Para finalmente obtener como salida un comportamiento positivo de adaptación y aprender de forma asertiva las respuestas adecuadas ante el estrés.

Todo este proceso será explicado al docente, actor principal para la obtención de la percepción por ser parte del sistema de adaptación, desde la evaluación inicial de la situación hasta la salida como las respuestas obtenidas.

### **2.2.3. Variables de estudio**

#### **2.2.3.1. Percepción**

En el eje de la psicología clásica de Neisser, tratando la temática desde el punto de percepción cognitiva, la percepción es un proceso activo y constructivo en donde antes de procesar la información nueva que recopila el perceptor, y con los datos contenidos en su conciencia, se arma un bosquejo informativo anticipatorio, que le permite al perceptor contrastar el estímulo y aceptarlo o rechazarlo según corresponda al plano propuesto. Se sustenta, así, en la existencia del aprendizaje.

Por otro lado, según Gestalt, la percepción no está sometida a la información que proviene de los órganos sensoriales, sino que es la responsable de regular y modular la sensorialidad. El hecho de ser receptor de manera indiscriminada de datos provenientes de la realidad conlleva una continua perplejidad en el sujeto, quien tendría que estar vertido sobre el gran volumen de los estímulos que se ofrecen al estar en contacto con el ambiente.

Es así que Gestalt definió la percepción como una tendencia al orden mental, en donde al inicio se determina la entrada de la información; y, seguidamente, se garantiza que la información tomada del ambiente permita la formación de abstracciones (juicios, categorías, conceptos, etc.). (10)

## **Características de la percepción**

Es subjetiva, porque las respuestas a un mismo estímulo varían de persona a persona.

Es selectiva, pues es el resultado de la naturaleza en lo subjetivo de uno que no puede percibir todo a la vez, sino que elige su campo de percepción de acuerdo con lo que desea percibir.

Es temporal, porque este es un fenómeno a corto plazo. La forma en que los individuos abordan el proceso de percepción cambia con la experiencia, o a medida que cambian sus necesidades y motivaciones.

Algunos de los elementos internos que intervienen en la percepción del individuo son:

- Necesidad: es un reconocimiento de la falta de algo. Las necesidades existen sin motivación. Está estrechamente relacionado con las motivaciones, pero no siempre actúan juntas porque la misma motivación puede servir a una variedad de necesidades.
- Experiencia: los individuos aprenden de la experiencia, que influye en el comportamiento. El efecto acumulativo de la experiencia cambia la forma en que percibimos y reaccionamos. (22)

## **Proceso de la percepción**

La percepción funciona como un proceso que consta de tres etapas:

- Selección: se refiere a la que presenta el sujeto ante la información a la que está expuesto según la escala de sus actitudes, intereses, valores y necesidades. Es decir, el sujeto realiza un procesamiento real de la información, a través del cual la información despierta en el individuo una serie de juicios de valor que se traducen en respuestas simbólicas muy diversas.
- Organización: una vez seleccionados, las personas reúnen muchos estímulos que son esencialmente simples colecciones de elementos sin sentido. Las personas los categorizan rápidamente, asignándoles diferentes significados, dependiendo de cómo se clasifiquen, lo que da como producto diferentes resultados.
- Interpretación: es la etapa final del proceso, que trata de contextualizar los estímulos previamente seleccionados y regulados. La interpretación se basa en las experiencias pasadas del individuo, así como en sus motivaciones personales, preferencias e interacciones con los demás. Por lo tanto, las interpretaciones de los estímulos pueden variar, dependiendo de si las experiencias de un individuo son ricas o si difieren sus preferencias. (23)

### 2.2.3.2. Mindfulness

El concepto de *mindfulness* fue propuesto por Thomas William Rhys Davis, quien tradujo la palabra Sati al inglés en 1881 como *mindfulness*. La palabra Sati proviene de la lengua Pali, la cual era la versión más hablada del sánscrito en la región donde vivió Buda y que él empleó en la difusión de sus enseñanzas. Existen diversas traducciones al español de la palabra Sati: como atención desnuda, toma de conciencia, presencia alerta, conciencia pura, visión clara o simplemente meditación. La traducción más empleada en castellano es «atención plena».

La práctica de *mindfulness* ha sido extensamente desarrollada hasta la fecha tanto en oriente como en occidente. Según Didonna, dos referentes básicos para su investigación y para su práctica son el monje budista Thich Nhat Hanh, nacido en 1926, de origen vietnamita, profesor, escritor y poeta, cuyas enseñanzas han producido el desarrollo del budismo occidental, y Jon Kabat-Zinn, nacido en el 1944, profesor emérito de medicina, es conocido en todo el mundo por introducir esta práctica en los modelos médicos occidentales en 1959. Es el primer director de la Clínica de Reducción del Estrés de la Universidad de Massachusetts, donde se realizó la introducción de esta práctica de meditación en los pacientes para el tratamiento de problemas físicos y mentales, dolor crónico y otros síntomas relacionados con el estrés. (24)

Las definiciones de *mindfulness* son diversas, la mayoría de estas tienen en común la observación de la realidad en el momento

presente con aceptación. A continuación, se presentan algunas definiciones de diferentes autores:

En 1976, Hanh define al mindfulness como: mantener la propia conciencia en contacto con la realidad presente.

En 1990, Kabat-Zinn refiere que el mindfulness consiste en llevar la propia atención a las experiencias que se están experimentando en el momento presente, aceptándose sin juzgar.

En 2004, Bishop et al., mencionan que es una forma de atención no elaborativa, que no juzga, centrada en el presente, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo atencional es reconocida y aceptada tal como es.

En 2005, Cardaciotto explica que es la tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas en un contexto de aceptación de esas experiencias sin juzgarlas.

En 2005, Germer también se refiere al mindfulness como la conciencia de la experiencia presente con aceptación.

En 2007, Simón nos habla sobre la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. (11)

## **Componentes y características de mindfulness**

Los componentes del mindfulness, que provienen del zen o budismo zen son los siguientes:

1. Atención al momento presente: concentrarse en el momento actual, no en el pasado (rumiaciones) o el futuro (expectativas, deseos y temores). Existe desacuerdo sobre si la atención debe centrarse en procesos internos o eventos de la vida diaria. Sin embargo, estos diferentes métodos pueden conciliarse. Durante la meditación, puedes participar en tus propios procesos internos y, en la vida cotidiana, centrarse en la tarea que se está realizando.
2. Apertura a la experiencia: la capacidad de observar la experiencia sin insertar filtros de creencia. En otras palabras, viendo la experiencia como la primera vez, en zen esta cualidad se llama «mente de principiante». También implica abrir experiencias negativas y observar lo que sucede con curiosidad.
3. Aceptación: se puede definir como pasar completamente por el evento sin defensa, al igual que ellos. Es como no poner resistencia al flujo de la vida. Las personas manifiestan comportamientos desadaptativos para evitar experiencias desagradables. Hasta cierto punto, pueden aceptar que estas experiencias son accidentales y limitadas en el tiempo, por lo que no necesitan recurrir a este comportamiento.
4. Dejar pasar: incluye soltar y romper con la idea de aferrarnos a algo. Una de las características de nuestra persona es tratar de

atesorar las cosas, las relaciones, la fuerza y el dinero. Es un error pensar que cuanto más tienes, más control tienes sobre ti mismo, y cuanto más se obtenga, más feliz serás. El deseo de abrazar entra en conflicto con las características básicas de la realidad, a saber, la temporalidad de las cosas. Nada en el mundo material puede permanecer estable durante mucho tiempo, todo durará un cierto período de tiempo y luego desaparecerá.

5. Intención: esto es lo que todos persiguen cuando practican la atención plena. Esto suena contradictorio con la actitud de atención plena, que no tiene ningún propósito. Al meditar, no debes tratar de lograr ningún propósito directo, sino que solo debes ser plenamente consciente de lo que estás haciendo para participar. Sin embargo, también debe tener un objetivo, un objetivo personal hacia este propósito. (25)

Jon Kabat-Zinn señala que la actitud y el compromiso son la base de la práctica de la atención plena. Según el autor, hay siete factores relacionados con la actitud:

- No juzgar: imparcialidad con lo que observas.
- Paciencia: incluso si odias la experiencia actual, es necesario mantener el statu quo, porque pase lo que pase, sucederá. (Esto está relacionado con la «impermanencia» que el budismo llama).
- Mente del principiante: el desafío es darse cuenta de que cada momento es diferente y estar dispuesto a ver lo que

está sucediendo, al igual que los niños, viendo las cosas por primera vez.

- Confianza: para centrarnos en nuestras sensaciones, intuiciones, emociones y sabiduría.
- No esforzarse / no forzar: esto significa que este momento está lleno de este momento. Solo necesita prestar atención, no necesita «hacer».
- Aceptación: esto no significa renunciar, sino retener la voluntad de vida cuando aparece, pero no quiere que los perviertan o intenten cambiarlos.
- Ceder / soltar: deje que las cosas sean como se ven, dándose cuenta de que son solo eventos en nuestro ámbito de conciencia. Por lo tanto, los dejamos ir sin insistir o tratar de intervenir. (26)

### **Beneficios psicológicos y psicosociales del mindfulness**

El objetivo básico de la atención plena es proporcionarnos una forma de aprender a manejar las emociones, las reacciones, las actitudes y los pensamientos mediante la práctica y el perfeccionamiento de la plena conciencia para enfrentar las situaciones que se presentan en la vida. Por lo tanto, podremos descubrir que, a través del desarrollo de la atención plena actual, hemos desarrollado ciertas actitudes positivas hacia los estados mentales y las emociones, controlando así desde la libertad, el autoconocimiento y la aceptación.

A continuación, se presentan algunos de los beneficios del mindfulness:

**Reduce el estrés:** según una investigación publicada en la revista *Health Psychology* en 2013, la atención plena no solo se asocia con sentirse menos estresado, sino también con niveles reducidos de la hormona del estrés (cortisol).

**Aumenta nuestra capacidad de comprensión:** la atención plena puede ayudarnos a analizar nuestros problemas de manera más objetiva y efectiva. Según un estudio en la revista *Psychological Science*, la atención plena puede ayudarnos a superar los «puntos ciegos» comunes que pueden agrandar o reducir nuestras propias deficiencias más allá de la realidad.

**Mejorar el rendimiento académico:** investigadores de la Universidad de California en Santa Bárbara descubrieron que los estudiantes universitarios que habían recibido capacitación en atención plena mostraron un mayor rendimiento en el razonamiento verbal y una mejor memoria de trabajo. Los investigadores de este estudio concluyeron que sus resultados «muestran que el entrenamiento de atención plena (mindfulness) es una técnica efectiva para poder mejorar la función cognitiva».

**Fortalecer a quienes están bajo gran presión.** Actualmente, el Cuerpo de Marineros de los EE.UU. está realizando una investigación sobre cómo el entrenamiento de la atención plena puede mejorar sus habilidades de gestión y su capacidad para recuperarse del estrés. Cosas que pueden transferirse a personas que han sufrido un accidente, tienen una enfermedad grave, tienen una lesión grave o tienen mucho estrés.

Cambia el cerebro y lo protege de enfermedades mentales. Investigadores de la Universidad de Oregon descubrieron que la meditación puede causar cambios en el cerebro, lo que a su vez puede protegernos de enfermedades mentales. La práctica de la meditación está relacionada con el aumento de la densidad del axón (conexiones entre las células) y el crecimiento de la mielina, la capa de tejido graso que realiza funciones protectoras.

Sirve como el «control de volumen» del cerebro. Según un estudio en la revista «Frontiers», la meditación puede ayudar al cerebro a controlar mejor el dolor y el procesamiento emocional, especialmente al controlar el ritmo de la corteza alfa (que juega un papel importante en la percepción del cerebro). En el área de la neurociencia humana.

Hace que la música suene mejor. Según un estudio publicado en la revista «Music Psychology», cada vez que escuchamos música, la práctica de mindfulness atrae más atención en todos los niveles, lo que nos ayuda a disfrutar plenamente de la experiencia y lo que estamos escuchando.

Incluso si no estamos practicando activamente, la atención plena puede ayudarnos. No es necesario practicar la atención plena para sentir los beneficios en el procesamiento emocional de nuestro cerebro. El estudio en la revista Frontiers in Human Neuroscience encontró que la meditación cambia el área del cerebro de la amígdala en respuesta a estímulos emocionales, este efecto ocurrirá incluso si la persona no está meditando activamente.

Nos hace mejores. Investigadores del Hospital General de Massachusetts, el Instituto de Neuroimagen Bender en Alemania y la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts recopilaron algunos de los datos, demostrando que la atención plena no solo ayuda a uno mismo, sino que también beneficia a las personas con las que nos asociamos al hacernos más compasivos.

Mejora nuestra salud mental de manera generalizada. En 2011, el NIH's Centro Nacional para Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM) publicó un estudio en el que los cerebros de 16 participantes fueron sometidos a imágenes de resonancia magnética dos semanas antes y después de las prácticas de meditación consciente. Asimismo, los investigadores del Hospital General de Massachusetts, el Bender Instituto de Neuroimagen en Alemania, y la Universidad de Massachusetts Medical School trabajaron con algunos datos llegando a la conclusión final de que: «Los hallazgos encontrados pueden representar procesos cerebrales relacionados con la mejora de la salud mental basados en la práctica del mindfulness».

Muy útil en la temporada de frío. Además de mantener buenos hábitos de higiene, la meditación y el ejercicio basados en la atención plena también pueden reducir los efectos adversos de los resfriados. Investigadores de salud de la Facultad de Medicina de la Universidad de Wisconsin descubrieron que las personas que se involucran en las prácticas de meditación pierden menos días de trabajo por infecciones respiratorias agudas, la duración y la gravedad de los síntomas también se acortan en estas personas.

Según el tratamiento del TOC (trastorno obsesivo-compulsivo), debido a la neuroplasticidad del cerebro, esto es

efectivo. Según la investigación de Jeffrey M. Schwartz, un conocido neurólogo e investigador en el campo de la neuroplasticidad, la efectividad de la meditación de atención plena para tratar el trastorno obsesivo-compulsivo, sugirió que incluso el cerebro adulto tiene neuroplasticidad.

También reduce el riesgo de depresión en los adolescentes. Un estudio de la Universidad de Leuven demostró que enseñar a los jóvenes cómo practicar la atención plena a través de los planes de estudio escolares puede ayudarlos a disminuir el estado de estrés, la depresión y la ansiedad.

Puede ayudarnos a dormir mejor. Un estudio de la Universidad de Utah encontró que el entrenamiento de la atención plena no solo nos ayuda a controlar mejor nuestras emociones, sino que también nos ayuda a dormir mejor por la noche. Refiriendo que: «Las personas que informaron tener los niveles más altos de atención plena presentaron un mejor control de sus emociones y comportamiento a lo largo del día». Además, el aumento de la atención plena se asocia con una menor actividad a la hora de acostarse, lo que puede beneficiar la calidad del sueño y la capacidad de hacer frente a la presión en el futuro. (27)

### **Efectos neurológicos del mindfulness**

Se han estudiado los beneficios cerebrales y psicoemocionales de esta tecnología. Esto se debe en parte a la nueva disciplina científica, la neurociencia contemplativa, que surgió para estudiar los cambios en la función y estructura del cerebro asociados con la práctica de meditación a largo plazo y las intervenciones de atención a corto plazo.

Gracias a las investigaciones científicas recientemente publicadas, especialmente al artículo sobre meditación y cerebro editado por el Departamento de Neurología de la Universidad de Stanford (EE. UU.), se descubrió que la meditación causaba tres tipos de cambios, que tenían efectos positivos en la salud. Afecta la salud física y mental.

***Cambios en el cerebro.*** El primer cambio ocurrió en la estructura anatómica del cerebro, que mejoró algunas de sus funciones. Específicamente, se ha demostrado que la meditación puede hacer que ciertas áreas del cerebro cambien o crezcan, mejorando así algunas de sus funciones.

***Más facilidad para memorizar.*** Muchos cambios en la estructura del cerebro (llamados neuroplasticidad) causados por la meditación mejoran la capacidad de aprender cosas nuevas y recordarlas. Específicamente, se ha encontrado que causa un aumento en la materia gris en el área prefrontal (el área del cerebro involucrada en la memoria funcional).

***Ganar conciencia física.*** Otros estudios han confirmado que los meditadores (independientemente de su tipo de meditación) han formado islas, que son las áreas clave del cerebro que regulan la conciencia interna del cuerpo (respiración, sensación abdominal, latidos cardíacos...). También exhiben cambios en la corteza somato sensorial, lo que nos permite adquirir una conciencia externa del cuerpo, como el tacto o el dolor.

***Mayor capacidad de razonar.*** Otra área en el cerebro que se modifica cuando se pone en práctica la meditación de forma

regular es el córtex frontopolar, esta área está en relación con las tareas cognitivas superiores, como el razonamiento y la atención. En las investigaciones realizadas, se observa que las prácticas en la meditación también pueden producir cambios en las zonas del cerebro que están ligadas al desarrollo de la creatividad.

***Cambios en la conducta.*** Se ha comprobado que la meditación incide en el comportamiento, ya que promueve el sentimiento de compasión, aumenta el estado de la calma, la empatía y mejora la resiliencia.

***Tendencia menos depresiva.*** La modificación de la corteza polar frontal que discutimos anteriormente también está relacionada con la capacidad de introspección.

***El estrés disminuye y la empatía aumenta.*** Se ha demostrado que la atención plena causa un aumento de la materia gris (relacionado con la empatía) y una disminución de la amígdala en la unión temporal-parietal, lo que reduce el estrés.

***Prevenir el envejecimiento.*** La meditación puede rejuvenecer el cerebro porque induce cambios fisiológicos. (28)

#### **2.2.3.3. Estrés**

Desde 1935, Hans Selye, (considerado padre del estrés) ha introducido el concepto de estrés, que se considera como un tipo de síndrome del organismo o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas de este a diferentes agentes nocivos del ambiente, de naturaleza física o química. El estrés (stress) es un fenómeno que ocurre cuando las necesidades de la vida se consideran demasiado

difíciles. La persona se siente ansiosa y nerviosa, y su corazón late más rápido.

Sadin señala que «el estrés es lo que uno puede notar cuando reacciona a la presión, ya sea del mundo exterior o de nuestro mundo interior. Es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o en situaciones extremas del peligro».

Ferrero llama al estrés como la respuesta del cuerpo a condiciones externas que interfieren con el equilibrio emocional de una persona. El resultado fisiológico de este proceso es el deseo de escapar de la situación que enfrenta la ira o la violencia. Casi todos los órganos y funciones del cuerpo humano están involucrados en esta respuesta, incluidos el cerebro, los nervios, el corazón, el flujo sanguíneo, los niveles hormonales, la digestión y la función muscular. El estrés es un estímulo que nos ataca emocional o físicamente. Si el peligro es real, el resultado es el mismo. Suele causar tensión, ansiedad y diferentes reacciones fisiológicas. Son las respuestas físicas, psicológicas y conductuales de los sujetos las que intentan adaptarse y ajustarse a las presiones internas y externas.

La palabra estrés en la actualidad es empleada en el lenguaje común para indicar una situación de malestar y tensión; el estrés generalmente está relacionado con ansiedad, insomnio, irritabilidad, fatiga, depresión y otros trastornos. Es innegable que el estrés es un factor importante que puede afectar nuestra salud. La investigación científica moderna muestra cuán profundo es el impacto del estrés en el cuerpo humano. Para dar algunos ejemplos

importantes, recordemos que nuestro estado emocional y sistema inmunológico pueden verse afectados negativamente por el estrés.

### **Tipos de estrés**

Podemos nombrar los principales tipos de estrés

**Estrés positivo.** Este es un mecanismo normal que se activa e interpreta automáticamente a la velocidad real cuando se encuentran problemas obvios, por lo que se toma una decisión inmediata. Después de resolver el problema, el organismo reanudará su función normal y restablecerá su equilibrio.

**Estrés negativo.** Lo que llamamos «distrés» puede conducir a diversas enfermedades y trastornos. El organismo no puede recuperarse, por lo que ha sufrido un gran desgaste, la persona no es capaz de controlar la situación. (29)

### **Estrés en niños**

El estrés puede afectar a personas de cualquier edad, haciéndolas sentir presionadas o abrumadas. Debido a la madurez cognitiva, emocional y conductual entre adultos y niños, el estrés de los niños es diferente de los síntomas de los adultos. De hecho, la etapa de desarrollo es otro factor importante, porque se manifiesta de manera diferente en los niños.

Puede provenir de factores externos (eventos externos más allá de las habilidades del niño) o factores internos (de acuerdo con su visión de sí mismo y del mundo que lo rodea), especialmente, la interacción entre estos dos factores. (30)

## **Estrés infantil y el regreso a clases presenciales durante el contexto por COVID- 19**

Nuestros niños y niñas han dejado de asistir a la escuela a tiempo completo o de manera presencial durante un año y medio y, por ende, han tenido que adaptarse nuevamente al aprendizaje en un aula tradicional, añadiendo las reglas de distanciamiento social, el uso de mascarillas y demás medidas de bioseguridad.

Asimismo, algunos niños comenzaron este año con dificultades que no tenían antes de la pandemia o no lo habían notado. Y los que ya presentaban dificultades, tal vez se hallan atrasados o tengan más dificultades que antes en el área del aprendizaje. (31)

Estas son algunas causas por las que los niños podrían sentir estrés al regresar a clases este año. Entre los principales estresores durante esta nueva realidad en el retorno al aula se encuentran:

- el distanciamiento social
- cambio de rutinas
- miedo al contagio
- presencia de un familiar enfermo por COVID-19 en casa
- clases
- preocupación por las tareas escolares o por las calificaciones bajas
- presencia de maltrato infantil
- divorcio o separación de los padres
- crisis financiera en el hogar
- estrés por parte de los padres

Consecuencias:

#### Repercusiones físicas

- disminución del apetito, así como otros cambios en los hábitos alimentarios
- dolor de cabeza
- empezar a mojar la cama o hacerlo frecuentemente
- pesadillas
- alteraciones en el sueño
- dolor de espalda, malas posiciones
- molestia estomacal o dolor de estómago

Las repercusiones emocionales o de comportamiento pueden incluir:

- temor
- inseguridad
- incapacidad de relajarse
- aferrarse al adulto, no querer perderlo de vista
- rabia, llanto o gimoteo
- incapacidad para controlar sus emociones
- comportamiento agresivo o terco
- regresión a comportamientos típicos de etapas anteriores
- renuencia a participar en actividades familiares o escolares
- dificultad con la atención y concentración. (32)

#### **2.2.3.4. Mindfulness y estrés**

##### **Técnica básica del mindfulness**

***Prácticas de atención.*** El desarrollo de la capacidad de atención plena es gradual y sistemático, y requiere práctica regular, generalmente a través de la meditación y una orientación consciente al momento actual en las actividades diarias.

De esta manera, la capacidad de darse cuenta instantáneamente de la experiencia puede dar a las personas una comprensión más clara de la vida y tener cualidades únicas relacionadas con los eventos diarios.

Si se persevera en observar el estado mental, se puede aumentar gradualmente la capacidad de percibir las propias respuestas psicológicas a los estímulos internos y externos. Esto ayuda a regular el comportamiento emocional y una mejor sensación de control.

La premisa de la práctica de meditación de atención plena es prestar especial atención a la realidad de la vida. Los ejercicios de atención plena no se centran en objetos o perspectivas reales, sino que enfatizan la observación continua desde diferentes ángulos y prestan atención flexible a los eventos internos y externos en el campo de la percepción.

En la práctica de la atención plena, la atención se enfoca en un objeto principal (generalmente la continuidad de la inspiración y el llamado) hasta que la atención es relativamente estable, y luego la

atención se extiende a más objetos (generalmente en etapas), hasta el final, incluyendo todos los eventos físicos y mentales: los sentidos físicos, los pensamientos, los recuerdos, las emociones, las percepciones, las intuiciones, la fantasía, etc.

La práctica de la atención plena se puede realizar de dos formas diferentes, mediante lo que se han denominado: la práctica en estilo formal e informal.

***Estilos de práctica: formal e informal.*** Se pueden distinguir dos métodos de práctica diferentes: estilo de práctica formal, que se refiere a la práctica sistemática de ajustar el tipo de técnica, instrucción y dosificación (frecuencia y duración del tratamiento) a instrucciones específicas; y métodos de práctica informal que incorporan la atención plena. Elementos específicos en las actividades diarias de la vida para mejorar la conciencia de la respiración, la percepción somática o la estimulación sensorial.

La práctica formal es la clave para lograr objetivos basados en condiciones clínicas, terapéuticas o de salud personal. En términos generales, el objetivo puede ser reducir la ansiedad o el dolor, adquirir o mejorar las habilidades de afrontamiento del estrés o mejorar la salud mental y emocional en general.

El estilo formal de práctica de atención plena implica la práctica sistemática del ejercicio físico utilizando diferentes técnicas de atención consciente y meditación. La intensidad y el número de ejercicios y la dificultad de las técnicas basadas en la atención plena están aumentando gradualmente.

En el análisis final, el propósito de los ejercicios sistemáticos es mantener el nivel de atención cognitiva y mejorar la transferencia de habilidades adquiridas en ejercicios formales a la vida diaria.

A través de este cambio, las personas prestarán toda la atención a los comportamientos diarios que, generalmente, se realizan en la «conducción autónoma», ajustarán las respuestas cognitivas y emocionales, ajustarán sus comportamientos de manera más adaptativa y tendrán mayores capacidades de afrontamiento. Esta será una práctica informal, desarrollándose en la relación entre el individuo y él mismo, los demás y su entorno.

La práctica informal puede promoverse mediante el desarrollo de habilidades de atención plena en las horas personales, de trabajo o actividades diarias de hábitos rutinarios. Por lo tanto, el contenido involucrado en el programa de capacitación de atención plena implica la gestión del tiempo, la nutrición adecuada o la comunicación interpersonal.

Entre los ejemplos de instrucciones diseñadas para promover la atención plena en las actividades diarias se incluyen: prestar atención a las sensaciones corporales al despertarse, sentir agua en el cuerpo, al ducharse o prestar atención a los detalles de la textura, el sabor y el olor de los alimentos.

Una de las características únicas del entrenamiento o la práctica informal es el silencio en la atención consciente. El silencio con una actitud contemplativa es un recurso que se ha extendido a la vida cotidiana de las personas.

Como práctica informal de la atención plena, la lectura y la reflexión sobre extractos de poemas clásicos y modernos también se utilizan como un recurso para influir en todos los aspectos de la conciencia y la sabiduría humana a través del lenguaje alegórico y de metáforas. (33).

### **Programas de intervención basados en mindfulness**

***Programa de reducción de estrés basado en mindfulness (MBSR).*** MBMF (MF-Based Stress Reduction Program) es uno de los programas pioneros que integra los métodos de meditación MF en entornos médicos y científicos, diseñado por Kabat-Zinn del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. El nacimiento de este programa es un suplemento de enfermedades crónicas y enfermedades relacionadas con el estrés. Se compone de intervenciones estructurales con una naturaleza educativa empírica. A través del entrenamiento en profundidad de la práctica de meditación MF, se enseñan estrategias de autocuidado y autorregulación para lidiar mejor con el estrés en la vida diaria.

El formato estándar incluye ocho cursos de 2,5 horas por semana y un curso de día completo en la sexta semana, que puede acomodar hasta 30 personas. Estos cursos incluyen ejercicios intensivos sobre las tres prácticas principales de meditación basadas en la atención plena: escaneo corporal, meditación sentada y meditación suave, yoga, todo lo cual fomenta la observación sin prejuicios y la aceptación de sensaciones físicas, cognición, estados emocionales y apariencias. Emergencia ambiental e irritación. Se alienta a los participantes a practicar hasta 45 minutos al día, 6 días a

la semana, y usar grabaciones para orientación, e incorporar habilidades de atención plena en las actividades diarias como comer y caminar.

De los beneficios del programa MBSR, se encuentra que el aumento de la atención plena puede mediar la relación entre el grado de práctica de la atención plena y la mejora de la salud mental. Muchos estudios han confirmado su efectividad en el tratamiento de enfermedades mentales. Además, se encontró una correlación significativa entre el uso de la atención plena y la limitación de los síntomas depresivos. (34)

***Programa basado en mindfulness para niños - Método Eline Snel.*** Los niños tienen una cualidad que a veces perdemos los adultos y esta se basa en que pueden observar con gran curiosidad su rico mundo interior y aprenden a hacerlo rápidamente, detalle que considera la psicóloga holandesa Eline Snel para la creación del programa dirigido a niños y adolescentes basado en el mindfulness.

El Método Eline Snel, destinado a niños de 5 a 12 años y adolescentes de 13 a 16 años, se aplica en un curso de ocho a diez semanas de una hora de duración por semana en promedio y enseña a los participantes a estabilizarse, concentrarse, aprender a ser amables y no juzgar su mundo interior, practicar la capacidad de tolerar pensamientos difíciles o sentimientos complejos en lugar de sentirse abrumados por la experiencia. Pero lo más importante es que aprenden a ser amables consigo mismos y con los demás. (35)

## **Mindfulness en niños**

Tomando en consideración que la personalidad comienza a forjarse en la etapa de la infancia, la forma en que los niños se enfrentan a los problemas e inquietudes tendrá una influencia en el comportamiento como adulto a la hora de enfrentarse a situaciones conflictivas a lo largo de su vida. La meditación puede ayudar a los más pequeños a enfrentar los problemas que se presenten, tanto físicos como mentales. El cuerpo y mente viven en un mismo plano, por ende, si se da la relajación mental, esta puede influir en la relajación física y viceversa. Por el lado contrario, si un cuerpo se encuentra tenso envía mensajes de tensión a su propia mente y esta acrecienta dichos mensajes enviándoles de nuevo al cuerpo, generando problemas en la salud.

Snell señaló que los niños tienen una tendencia natural a la atención plena porque pueden disfrutar plenamente de cada momento. Pueden sumergirse completamente aquí y ahora. Pero no tardan demasiado en anticipar las cosas y pensar en el pasado y el futuro. Esta tendencia natural de la atención plena desaparecerá gradualmente. Es bien sabido que podrán volver a crecer como adultos, pero teniendo en cuenta que los adultos más jóvenes tienen una enorme plasticidad cerebral, ¿No sería mejor ayudarlos a mantener esta capacidad sin perderla? (36)

## **Mindfulness en el contexto de COVID-19**

La situación actual ante el COVID-19 conlleva mucha incertidumbre aún y es posible en el nuevo regreso a las actividades presenciales el ver desencadenar patrones de pensamiento frustrantes en esta situación, lo que puede causar molestias y puede interferir con nuestra capacidad actual de autocuidado.

En este caso, la Organización Mundial de la Salud recomienda que una buena forma de lidiar con estos sentimientos durante el confinamiento es la meditación, a través de su práctica diaria, podemos lograr el bienestar emocional.

Y tener un acercamiento al mindfulness, nos permite emplearla como herramienta, ya que su práctica en el cuidado de la salud mental tiene la capacidad de ayudar a enfrentar los momentos desafiantes y de mucha incertidumbre, intentando hacernos conscientes del presente para tener un aprendizaje significativo dentro de las aulas en favor de los escolares.

## 2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS BÁSICOS

— ***Mindfulness***

Estar en el momento y «recordarte a ti mismo» es una habilidad humana básica en el momento. Es decir, volver al aquí y ahora de manera consciente.

— ***Estrés***

Estado de cansancio mental originado por la demanda de un rendimiento muy superior al normal; puede provocar diversos trastornos físicos y mentales.

— ***Aplicación/empleo de un programa educativo en educación primaria***

Una serie de actividades de planificación sistemática llevadas a cabo y que inciden en diversos ámbitos de la educación primaria dirigidas a lograr objetivos diseñados institucionalmente y orientados a la introducción de novedades y mejorar el sistema educativo a través de los tutores.

— ***Percepción (cognitiva)***

Es el conjunto de mecanismos mentales en donde una persona a través del área cognitiva elige, organiza e interpreta la información procedente de estímulos como pensamientos, sentimientos o situaciones, de manera significativa y también lógica.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

##### Cuantitativa

Para la realización de este estudio, se empleó el enfoque cuantitativo que, según Hernández, en su obra «Las tres rutas de la Investigación científica: Enfoques cuantitativo, cualitativo y mixto», publicada el año 2018, este enfoque se basa en el análisis de una realidad objetiva a partir de mediciones numéricas y estadísticas para determinar predicciones o patrones de comportamiento de un fenómeno o problema planteado.

Considerando nuestros objetivos de estudio, esta perspectiva nos acerca de modo más exacto a lograr una veracidad en el reconocimiento del nivel de percepción de los docentes del nivel primario sobre la aplicación del programa.

#### **3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El tipo de investigación, según Fernández y Baptista, es de tipo descriptivo, debido a que su fin es describir la estructura y dinámica de las variables del presente estudio.

Y de acuerdo a Hernández Sampieri, es una investigación preexperimental de diseño de pre- y postevaluación con un solo grupo. (37)

### **3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN**

El presente trabajo de investigación se basa en el método deductivo.

### **3.4. POBLACIÓN**

Para la realización de este trabajo de investigación, la población de estudio estuvo conformada por los docentes de diferentes instituciones educativas del nivel primario y niños de una sola institución educativa primaria.

#### **3.4.1. Criterios de inclusión**

##### **Docentes:**

Conformada por los docentes del nivel primario que cumplieran con los siguientes criterios:

Docentes del nivel primario que pertenezcan a las siguientes instituciones educativas de la ciudad de Tacna:

- I. E. «Carlos Wiesse»
- I. E. «Fortunato Zora Carvajal»
- I. E. «Don José de San Martín»
- I. E. «Coronel Bolognesi»
- I. E. «Manuel A. Odría»
- I. E. «Manuel Flores Calvo»

Docentes de ambos sexos.

Docentes que deseen participar en el presente trabajo de investigación.

Docentes que se encuentren en el momento de aplicación de los instrumentos.

**Escolares:**

La población, en relación con los escolares, que participaron en el programa, cumplió los siguientes criterios:

Estudiantes que estén matriculados en el cuarto grado «A» del nivel primario de la I. E. «Coronel Gregorio Albarracín».

Estudiantes que deseen participar en el programa.

Estudiantes que presenten el permiso de autorización por parte de los padres o tutores para la realización de la investigación.

**3.4.2. Criterios de exclusión**

**Docentes:**

Docentes que no laboren en las instituciones mencionadas previamente.

Docentes que no laboren en el nivel primario de las instituciones mencionadas previamente.

Docentes que no deseen participar en el presente trabajo de investigación.

Docentes que no se encuentren en el momento de aplicación de los instrumentos.

**Escolares:**

Estudiantes que no estén matriculados en el cuarto grado «A» del nivel primario de la I. E. «Coronel Gregorio Albarracín».

Estudiantes que no deseen participar en el programa.

Estudiantes que no presenten el permiso de autorización por parte de los padres o tutores para la realización de la investigación.

**3.5. MUESTRA****3.5.1. Tamaño de la muestra****Docentes:**

Se empleó la muestra finita, la cual tuvo como resultado un total de 105 docentes (después del medio año del 2022). (Anexo N°01)

**Escolares:**

En relación a los escolares, se trabajó con una muestra de 26 escolares (los seis primeros meses del 2022).

**3.5.2. Selección de la muestra****Docentes:**

Para el proceso del muestreo, se empleó el tipo no probabilístico por conveniencia, en donde inicialmente se trabajó con la información estadística, según el último compendio estadístico de la Dirección Regional Sectorial de Educación Tacna - 2021, en el cual se indica el número de docentes del nivel primario, 1741 docentes pertenecientes a la UGEL-TACNA, de estos, 1615 docentes son los que laboran en

instituciones de la ciudad de Tacna, divididos en 128 instituciones educativas, de las cuales se estableció inicialmente una muestra de 11 instituciones educativas, cada una perteneciente a uno de los 5 distritos de la ciudad de Tacna, con un total de 290 docentes.

De los 290 docentes, se obtuvo la muestra conformada por 105 docentes, los cuales fueron seleccionados en 6 instituciones educativas de la ciudad (Anexo N°02)

### **Escolares:**

El tipo no probabilístico por conveniencia fue el empleado, de igual forma, con los escolares, seleccionando a 26 estudiantes del cuarto grado «A» del nivel primario de la I. E. «Coronel Gregorio Albarracín», se seleccionaron a estos niños de esta institución por la condición del regreso a las clases de manera presencial y el grado por los rangos de edad de 9 y 10 años, siendo una edad media en el nivel primario.

## **3.6. UNIDAD DE ANÁLISIS**

La unidad de análisis estuvo compuesta por los docentes seleccionados del nivel primario de las instituciones educativas de la ciudad de Tacna y los niños de educación primaria seleccionados de una institución educativa.

## **3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **TÉCNICA**

Para la evaluación de la variable independiente y comprobar la efectividad del programa como parte del proceso preexperimental se

aplicaron un pre- y postest, con instrumentos de observación basados en la escala Likert, como herramienta de registro.

Para la variable dependiente, percepción de los docentes del nivel primario, se empleó la fuente primaria de recolección de información, la técnica de la encuesta, asimismo el instrumento fue el cuestionario.

## **INSTRUMENTOS**

### **PRE TEST: NIVEL DE ESTRÉS- PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)**

El presente test se aplicó con el objetivo de medir el nivel de estrés inicial, a través de la presentación de (reacciones físicas, psicológicas y conductuales), conocer los factores estresantes y las prácticas de atención plena en el grupo seleccionado de escolares del nivel primario.

Tanto en este test como en el postest, se trabajó con base en el instrumento de la «Escala de Estrés Cotidiano Infantil» (EECI) de V. Trianes, et al. (38). Asimismo, se tomaron los instrumentos aplicados en niños como es el «Medida de Mindfulness para Niños y Adolescentes» (CAMM) de Greco, et al., y «La Escala de Conciencia de Atención Consciente Adaptada para Niños» (MAAS-C) de Stewart, et al. (39) (Anexo N°03)

El tipo de preguntas que se realizaron fueron cerradas, considerando solo cinco niveles basados en nunca, rara vez, a veces, casi siempre y siempre (Anexo N°04)

**Puntuación:**

## Nivel de estrés

- Bajo Nivel de estrés (0-33 puntos)
- Nivel Intermedio de Estrés (34-66 puntos)
- Alto nivel de estrés (67-100 puntos)

Nivel de práctica de atención plena (*mindfulness*)

- Práctica de atención plena adecuada (0-13 puntos)
- Práctica de atención plena regular (14-26 puntos)
- Práctica de atención plena inadecuada (27-40 puntos)

**POST TEST: NIVEL DE ESTRÉS - PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)**

El Postest fue enfocado a medir el nivel de estrés después de haber aplicado el programa educativo basado en el mindfulness, e identificar si fueron aprendidas las prácticas del mindfulness, con el fin de evaluar la efectividad de dicho programa (Anexo N°03)

El tipo de preguntas que se realizaron son cerradas, considerando solo cinco niveles, igual que el primer test, basados en nunca, rara vez, a veces, casi siempre y siempre. (Anexo N°04)

**Puntuación:**

## Nivel de estrés

- Nivel bajo de estrés (0-20 puntos)
- Nivel Intermedio de Estrés (21-40 puntos)
- Nivel alto de estrés (41-60 puntos)

Nivel de práctica de atención plena (*mindfulness*)

- Práctica de atención plena adecuada (0-13 puntos)
- Práctica de atención plena regular (14-26 puntos)
- Práctica de atención plena inadecuada (27-40 puntos)

**ENCUESTA: PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESCOLARES**

La presente encuesta estuvo dividida en cinco parámetros, los cuales estuvieron orientados a medir la percepción en (conceptos, estructura, metodología, resultados y apreciación personal sobre el programa). (Anexo N°07)

Así mismo se empleó respuestas cerradas divididas en cinco niveles, siendo estos: Totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, indeciso, de acuerdo y totalmente de acuerdo. (Anexo N°08)

Se estableció la siguiente puntuación:

**Puntuación:**

- Percepción negativa (0-70 puntos)
- Percepción positiva (71-140 puntos)

### **3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD**

#### **3.8.1. Validez del pre y post test del nivel de estrés**

##### **3.8.1.1. Validez de contenido**

Para determinar la validez de ambos instrumentos se realizaron las coordinaciones internas con los expertos seleccionados, haciendo entrega posterior del folio de validación por medios digitales, vía correo electrónico.

Para la validez de contenido se requirió el llenado del formato: Validación de juicio de experto del contenido de los instrumentos por ítems; donde en cada pregunta el experto evaluó, según su experiencia y juicio profesional, si esta es aplicable, corregible o no aplicable.

Es así que los dos instrumentos miden adecuadamente las principales dimensiones que se abarcan en cada variable, mostrando un dominio específico del contenido adecuado.

En la aplicación de la prueba de contenido V de Ayken, se obtuvo como promedio de ambos instrumentos una validez de 97,9 % (Anexo N° 05)

##### **3.8.1.2. Validez de criterio**

En el caso de ambos test, se puede interpretar que ambos son instrumentos de buena validez y concordancia muy alta, ya que fueron aplicados con base en 11 ítems necesarios para cualificar el nivel de criterio que presentaba y ambos demostraron ser buenos puntajes. Cabe

señalar que por unanimidad los expertos aprobaron la escala Likert basada en la evaluación de 5 alternativas: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre; pues permitirá una mejor comprensión para el llenado de las encuestas por parte de los escolares. Los resultados en porcentajes de los cinco expertos en promedio total fueron de 89,3 % (Ver Anexo N° 05)

#### **3.8.1.3. Validez de constructo**

En ambos instrumentos se establecen y especifican la relación teórica entre los conceptos de las variables con las cuales se trabajan en el proyecto, a su vez, se correlacionan los conceptos y se analizan cuidadosamente, interpretándose con la evidencia empírica.

A través de la varianza total explicada en ambos instrumentos se obtuvo un promedio de 87,04 %.

Según la prueba de KMO Y Bartlett, indica en ambos instrumentos ser mayores a 0,7; por lo consiguiente, tiene una aceptable adecuación muestral (Anexo N° 05)

#### **3.8.1.4. Validez total**

Considerando los valores obtenidos en cada tipo de validez para los dos test y aplicando la fórmula respectiva, se obtuvo una validez total de 91,4 % (Anexo N° 05)

### **3.8.2. Validez de la encuesta sobre la percepción de los docentes de educación primaria en la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares**

#### **3.8.2.1. Validez de contenido**

En la aplicación de la prueba de contenido V de Ayken se obtuvo como promedio del instrumento una validez de 99 % (Anexo N° 09)

#### **3.8.2.2. Validez de criterio**

Establece la validez de un alto grado del presente instrumento de medición al compararlo con el criterio externo que pretende medir lo mismo.

Es un instrumento de buena validez y concordancia muy alta de acuerdo a los expertos demostrando un porcentaje total de 84,4 % (Anexo N° 09)

#### **3.8.2.3. Validez de constructo**

Se observa la relación teórica entre los conceptos manejados de la variable. El análisis de constructo factorial revela una varianza total explicada del 71,78 %.

Según la prueba de KMO Y Bartlett, el instrumento es mayor a 0,7 por lo consiguiente, tiene una aceptable adecuación muestral (Anexo N° 09)

#### **3.8.2.4. Validez total**

Considerando los valores obtenidos en cada tipo de validez y aplicando la fórmula respectiva, se obtuvo una validez total de 85,06 % (Anexo N° 09)

#### **3.8.3. Confiabilidad del pre y post test del nivel de estrés**

Se realizó la confiabilidad en 10 escolares del nivel primario de la institución educativa «Don José de San Martín», a finales del año 2020, que presentaron semejantes características a la población empleada y que participaron en la presente investigación, con el fin de garantizar la confiabilidad de los instrumentos empleados de los cuales, con previo consentimiento informado de los padres, explicando los objetivos de la aplicación de los instrumentos y la confidencialidad de los datos que se vayan a obtener, se logró aplicar a esta muestra como parte de la prueba piloto de la presente investigación.

Se aplicó el pretest, seguidamente se realizó las sesiones personalizadas del programa basado en el mindfulness, a través de la plataforma meet con cámara encendida y de una hora de duración, acompañados de la docente y padres de los escolares, y al finalizar con el programa, se procedió a aplicar el posttest. Para la obtención de los mencionados datos se utilizó el Alfa de Cronbach para medir la confiabilidad, dando como resultado en el pretest un 0,804 de consistencia interna y en el posttest un 0,869 que indica tendencia aceptable (Anexo N° 06)

#### **3.8.4. Confiabilidad de la encuesta sobre la percepción de los docentes de educación primaria en la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares**

Se aplicó una muestra piloto de 20 docentes del nivel primario de la I. E. «Hermanos Barreto», en donde se brindó la ponencia sobre el programa educativo aplicado a los escolares y luego se entregó los cuestionarios.

Para el cálculo de la confiabilidad del instrumento se procedió a emplear el Alfa de Cronbach, cuya valoración fluctúa entre - 1 y 1; asimismo, se hizo uso del programa SPSS Versión 25, sin reducir ningún elemento; es decir, de una sola medida.

El coeficiente obtenido para la variable de estudio dio un valor considerable de 0,881, lo cual significa que la confiabilidad es muy alta y no podría proporcionar sesgos a la muestra real en un futuro (Anexo N° 06)

### **3.9. PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS**

En la parte de la ejecución de este trabajo, se tuvo previamente el proyecto de tesis con las revisiones correspondientes de fondo, trabajando en conjunto con el asesor asignado, es así que se emitió una solicitud dirigida a la dirección de la Escuela Profesional de Enfermería para la asignación oficial de asesor y para la autorización de la ejecución del proyecto, dando continuidad a los procesos administrativos; se aprobó la designación oficial de asesor y se autorizó la ejecución, con la Resolución

de Facultad Nro. 10165-2020-FACS-UNJBG, aprobada el 6 de octubre del 2020 (Anexo N° 11.1)

Después de la aprobación, se continúa el proceso de la validación de los instrumentos en relación con el pre- y postest que se trabajaron en los niños, donde se contó con el apoyo de 5 expertos, los cuales fueron seleccionados considerando su experiencia profesional en relación con las variables tanto en el campo de la educación, salud e investigación, es así que se hizo el alcance del folio de documentos en físico y a través de la plataforma virtual, el cual incluía la carta de presentación, los formatos de validación, los instrumentos para cada variable, la matriz de consistencia y el consentimiento informado. Asimismo, en el caso del instrumento para la evaluación de la percepción del docente se trabajó con otros 5 expertos en el área, y de igual forma se anexó en cada folio el programa educativo basado en el mindfulness y demás documentos necesarios para la validación.

Luego se procedió a dirigir el documento por mesa de partes a la I. E. «Don José de San Martín» para aplicar el programa en una prueba piloto de 10 escolares del cuarto grado de primaria, explicando a las docentes y los padres en qué consistía el trabajo para la autorización de sus menores hijos, y aplicar de esta forma los instrumentos y las sesiones.

Es así que se ejecuta la aplicación en la prueba piloto en el mes de noviembre y diciembre del 2020, a través de diversas sesiones programadas (Anexo N° 11.3)

Se continuó con la solicitud a la Escuela Profesional de Enfermería para la redacción de un oficio, solicitando la autorización correspondiente para realizar la ejecución del empleo del programa basado en la conciencia

plena (mindfulness), en la sección del cuarto grado de primaria de la I. E. «Coronel Gregorio Albarracín», por ser los niños que acudieron en una primera instancia a la presencialidad (Anexo N° 11.4)

Para la realización del empleo del programa educativo basado en el mindfulness, se trabajó con una población de 26 escolares del cuarto grado «A» de primaria de la I. E. «Coronel Gregorio Albarracín», a través de las respectivas coordinaciones y los trámites administrativos pertinentes que se presentaron en el mes de junio, para lo cual se solicitó el permiso a dirección a la institución educativa.

Seguidamente, se coordinó con la docente a cargo del cuarto grado «A» del nivel primario para la ejecución del programa, el cual estuvo dividido en 10 sesiones, que se brindaron desde el 7 hasta el 20 de julio del 2022. Asimismo, el primer día y el último se aplicaron el pre- y postest, respectivamente.

Durante la aplicación de dicha prueba, se realizó la explicación del objetivo de estudio y la conservación de la confidencialidad de los datos solicitados a los padres y/o tutores de los estudiantes del nivel primario con fines de investigación. A la vez se detalla en el programa todas las actividades que se realizaron, con el material empleado, incluyendo la plataforma virtual para el seguimiento a distancia del programa y las evidencias de cada sesión (Anexo N° 14)

Al finalizar el programa se aplicó en los 26 niños el postest basado en la evaluación del nivel de estrés, y de esta forma se procede a la asesoría estadística para determinar los resultados y su respectivo análisis.

Cuando se obtuvieron los resultados del empleo del programa educativo se procedió a trabajar con los docentes para aplicar el

instrumento de percepción, asimismo, se emitió una nueva solicitud para la autorización correspondiente en realizar la prueba piloto en un grupo de 20 docentes del nivel primario de la Institución Educativa «Hermanos Barreto» (Anexo N° 11.5)

Con la autorización por parte de la institución educativa, se procedió a realizar la ejecución de esta prueba piloto conformada por docentes, siendo realizada de forma presencial, reuniendo a todos los docentes en uno de los días de «la semana de gestión educativa» dando un espacio con la ponencia de toda la información resumida en relación con la efectividad del programa que se trabajó con los niños, explicando el significado del mindfulness y principales conceptos que se manejaron en el programa, la situación actual de la salud mental de los niños durante el contexto actual por COVID-19, la metodología y estructura que se empleó en el programa explicando la justificación de cada actividad, objetivos, los materiales, el tiempo y dinámicas, así como los resultados del pre- y postest en la evaluación del nivel de estrés y evaluación del programa a modo de conclusiones. De esta forma se pudo dar a conocer mediante la explicación del eje principal del programa y así finalmente aplicar el instrumento para evaluar la percepción cognitiva de los docentes ante el empleo de este programa.

Una vez obtenida la información, los formatos fueron pasados a la asesoría estadística para determinar la confiabilidad del instrumento en relación con la percepción.

A continuación, se procede con la ejecución, en donde se inició solicitando a la Escuela Profesional de Enfermería la redacción de oficios respectivos a las diferentes instituciones educativas (I. E. «Carlos Wiese», I. E. «Fortunato Zora Carvajal», I. E. «Don José de San Martín», I. E.

«Coronel Bolognesi». I. E. «Manuel A. Odría» y la I. E. «Manuel Flores Calvo»), solicitando la autorización correspondiente para aplicación del instrumento y enviando esta documentación a los correos institucionales correspondientes (Anexo N° 11.6 – 11.11)

Luego de haber tenido las autorizaciones correspondientes, se realizó la recolección de datos en coordinación con los directores de las diferentes instituciones educativas seleccionadas, en donde se explicó el trabajo de investigación y se solicitaron los permisos necesarios para brindar la ponencia sobre la aplicación del programa basado en la conciencia plena (mindfulness) que tuvo una duración de 30 minutos y fue dirigida a los docentes (105), explicando el empleo del programa en los niños del nivel primario basado en las dimensiones de: conceptos, estructura, metodología, resultados y apreciación personal; luego se procedió a entregar a los docentes el instrumento basado en una encuesta para que sea llenado de acuerdo a lo que habían percibido del empleo del programa, considerando los aspectos éticos de carácter anónimo, previo al consentimiento informado y solo para fines de la investigación, esta encuesta se aplicó de manera virtual a través del uso de la plataforma de Google - Formularios y en físico, pues el tiempo que se empleó para la recopilación de estos datos fue la semana de gestión en la cual los docentes se reúnen de manera virtual y presencial, la fecha para la recopilación de estos datos fue la primera y segunda semana de agosto.

### **3.10. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Después de aplicar los test y encuesta, respectivamente, se trasladaron los datos a la base de datos del programa estadístico SPSS versión 25, en donde se elaboraron tablas estadísticas, que se distribuyeron con base en la información, de acuerdo a las variables de estudio, luego se procedió a la descripción, interpretación, discusión y conclusiones respectivas.

El presente trabajo de investigación empleó como método la estadística descriptiva de los instrumentos que se aplicaron. La información obtenida fue revisada, ordenada, codificada y vaciada en la base de datos que fue elaborada en el programa Excel 2019 y, posteriormente, fueron procesados estadísticamente.

### **3.11. CONSIDERACIONES ÉTICAS**

En esta investigación se tiene presente la importancia de la conducta ética para fomentar la colaboración, cooperación y responsabilidad social, con el fin de respetar los principios éticos en todo el proceso del trabajo con los participantes.

#### **3.11.1. Principio de autonomía**

En este estudio se respeta la decisión de los estudiantes y docentes en querer participar o no del trabajo de investigación, asimismo, se tiene en consideración el permiso o la denegación en el caso de los escolares por parte de los padres y/o tutores, de igual

forma, se tomó en cuenta los valores y las opiniones de cada participante.

### **3.11.2. Consentimiento informado**

A todos padres y/o tutores de los escolares, por ser menores de edad, se les explicó en qué consistía el presente trabajo de investigación de acuerdo a las variables de estudio, los objetivos de investigación y donde serían plasmados estos resultados, así como completar los test, de igual forma se aclararon dudas. Por consiguiente, ellos firmaron el consentimiento informado.

De igual forma, a los docentes se les describió al inicio la participación voluntaria y la explicación de querer participar en el presente trabajo (Anexo N° 12)

### **3.11.3. Confidencialidad de los datos**

Se explicó a todos los participantes que se mantendrá en total reserva la información obtenida por parte de ellos y que solo los datos serían utilizados para los fines de investigación del presente trabajo.

### **3.11.4. Principio de beneficencia**

El deber ético en este trabajo también busca establecer la importancia en la aplicación de este programa basado en el mindfulness para la reducción del nivel de estrés en los escolares, con el fin de lograr los máximos beneficios y reducir al mínimo los riesgos de los cuales deriven posibles consecuencias negativas en la salud mental de los escolares.

Asimismo, se fomenta el trabajo en conjunto por parte del área de salud y el área educativa, al promover una nueva herramienta que sea empleada por parte de los docentes, con el fin de mejorar las capacidades de aprendizaje, alcanzar competencias en las diferentes áreas, y buscar una práctica de la atención plena en los escolares y docentes.

#### **3.11.5. Evaluación de los beneficios del estudio y sus destinatarios**

Este trabajo de investigación tuvo una repercusión positiva en brindar un nuevo aporte en el cuidado de la salud mental de los escolares y presentar a los docentes una de las técnicas de meditación basada en el mindfulness con muchos aportes positivos que aún son desconocidos en el campo de la educación en nuestra localidad.

#### **3.11.6. Protección de grupos vulnerables**

Asimismo, la investigación demostró cómo los escolares son considerados como un grupo vulnerable debido al nuevo regreso de clases presenciales durante el contexto de COVID-19, de igual manera, se toma en consideración las características en relación con la edad y que aún se encuentran en una etapa de crecimiento y desarrollo. Por ello, se tomó durante la investigación la anonimidad de cada escolar con el fin de proteger los derechos del niño.

De igual forma, la participación de los docentes fue de forma anónima para emitir las percepciones y aportes deliberadamente.

### **3.11.7. Principio de justicia**

Las aplicaciones de los instrumentos se realizaron a todos los escolares y docentes que decidieron participar en forma equitativa.

### **3.11.8. Selección de seres humanos sin discriminación**

En el momento de la aplicación de los respectivos instrumentos a los escolares y docentes no se discriminó a nadie por su edad, raza, enfermedad y/o características propias de cada uno, todo el proceso que tomó la investigación para trabajar con los participantes, se realizó en forma justa y equitativa.

### **3.11.9. Los beneficios potenciales serán para los individuos y los conocimientos para la sociedad**

El presente estudio brindó resultados que dieron a conocer la realidad de la salud mental de los escolares en este nuevo regreso a clases presenciales durante el contexto de COVID-19 y los principales factores que influyen en ella, asimismo, se brinda un nuevo apoyo en la educación para tratar el mencionado punto inicial, el cual es el programa educativo basado en la conciencia plena (mindfulness), en donde se plasmaron diferentes actividades en beneficio de los escolares, y por ende es de relevancia que se tome en consideración para la aplicación por parte de los docentes, pues se demostró el tipo de efectividad, ya que, de esta manera, se podrá introducir la práctica continua de la atención plena y será un soporte positivo en el campo educativo.

## **CAPÍTULO IV**

### **DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LOS DATOS**

#### **4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS EN TABLAS Y DESCRIPCIÓN**

En este capítulo se presentan los resultados a través de tablas y figuras estadísticas elaborados a partir de la información obtenida durante la investigación, respondiendo así a los objetivos e hipótesis previamente planteadas.

**TABLA N° 01**

**EDAD DE LOS ALUMNOS DEL 4TO GRADO DEL NIVEL PRIMARIO  
DE LA I.E. CORONEL GREGORIO ALBARRACÍN. TACNA, 2022**

<b>EDAD</b>	<b>FRECUENCIA N°</b>	<b>PORCENTAJE %</b>
9 años	18	69,2
10 años	8	30,8
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100,0</b>

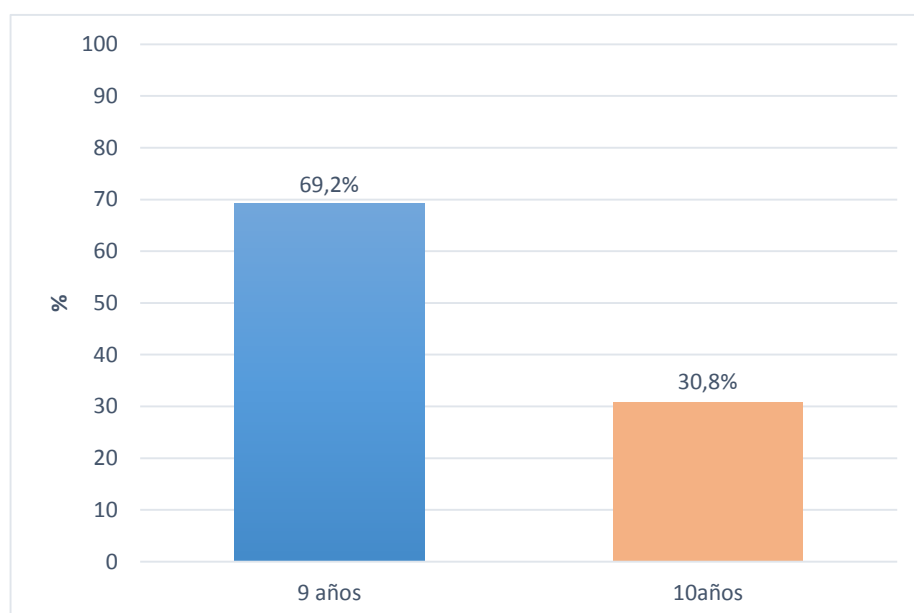
**Fuente:** Pre y Post Test. Nivel de estrés, aplicada a los alumnos del nivel primario de la I.E Gregorio Albarracín. Tacna  
**Elaborado por:** V. Trianes modificado por la autora. Hualpa, M.

**INTERPRETACIÓN:**

En la tabla N° 01 se observa que el 69,2 % está constituido por escolares de 9 años, a comparación de los escolares de 10 años, quienes representan un 30,8 % de la población.

## GRÁFICO N° 01

### EDAD DE LOS ALUMNOS DEL 4TO GRADO DEL NIVEL PRIMARIO DE LA I.E. CORONEL GREGORIO ALBARRACÍN. TACNA, 2022



Fuente: Tabla N° 01

**TABLA N° 02**

**PRÁCTICA DE MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA) ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA, EN LOS ALUMNOS DEL 4TO GRADO DEL NIVEL PRIMARIO DE LA I.E. GREGORIO ALBARRACÍN. TACNA, 2022**

Práctica de mindfulness	Grupo de estudio			
	Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%
Práctica inadecuada	12	46,1	4	15,4
Práctica regular	13	50,0	17	65,4
Práctica adecuada	1	3,9	5	19,2
Total	26	100,0	26	100,0

Fuente: Pre y Post test-Práctica de atención plena, aplicada a los alumnos del nivel primario de la I.E Gregorio Albarracín, Tacna

Elaborado por: Stewart, et al, modificado por la autora, Hualpa, M.

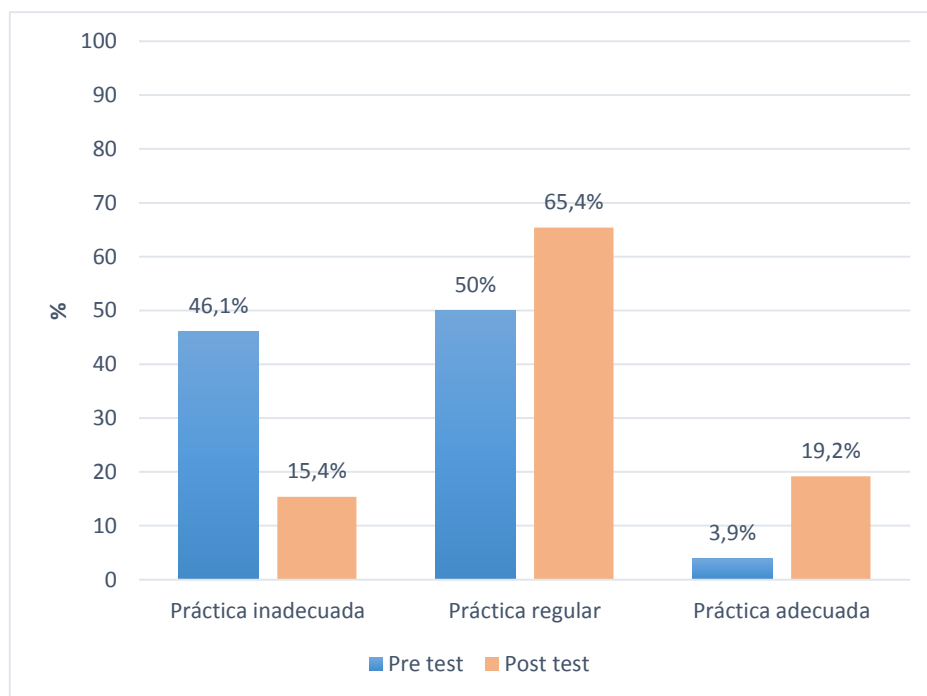
**INTERPRETACIÓN:**

Antes de la aplicación del programa educativo, se observó un nivel de práctica regular de atención plena en 13 de ellos, representando el 50 % de la población; asimismo, una práctica inadecuada en 12 alumnos, representando el 46,1 % y solo un alumno presentó un nivel adecuado de la práctica de atención plena, representando el 3,9 % del total.

Seguidamente, después de aplicar el programa, se observa que en la mayoría de alumnos presentaron un nivel de práctica regular de atención plena en 17 de ellos, representando el 65,4 % de la población; asimismo, una práctica adecuada en 5 alumnos, representando el 19,2 % y solo 4 alumnos presentaron un nivel inadecuado de la práctica de atención plena representando el 15,4 % del total.

## GRÁFICO N° 02

### PRÁCTICA DE MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA) ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA, EN LOS ALUMNOS DEL 4TO GRADO DEL NIVEL PRIMARIO DE LA I.E. GREGORIO ALBARRACÍN. TACNA, 2022



Fuente: Tabla N° 02

**TABLA N° 03**

**NIVEL DE ESTRÉS ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO, EN LOS ALUMNOS DEL 4TO GRADO DEL NIVEL PRIMARIO DE LA I.E. GREGORIO ALBARRACÍN. TACNA, 2022**

Nivel de estrés	Grupo de estudio			
	Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%
Nivel bajo	5	19,23	11	42,31
Nivel intermedio	20	76,92	15	57,69
Nivel alto	1	3,85	0	0,00
Total	26	100,00	26	100,00

**Fuente:** Pre- Post test. Nivel de estrés, aplicada a los alumnos del nivel primario de la I.E Gregorio Albarracín. Tacna  
**Elaborado por:** V. Trianes modificado por la autora. Hualpa, M.

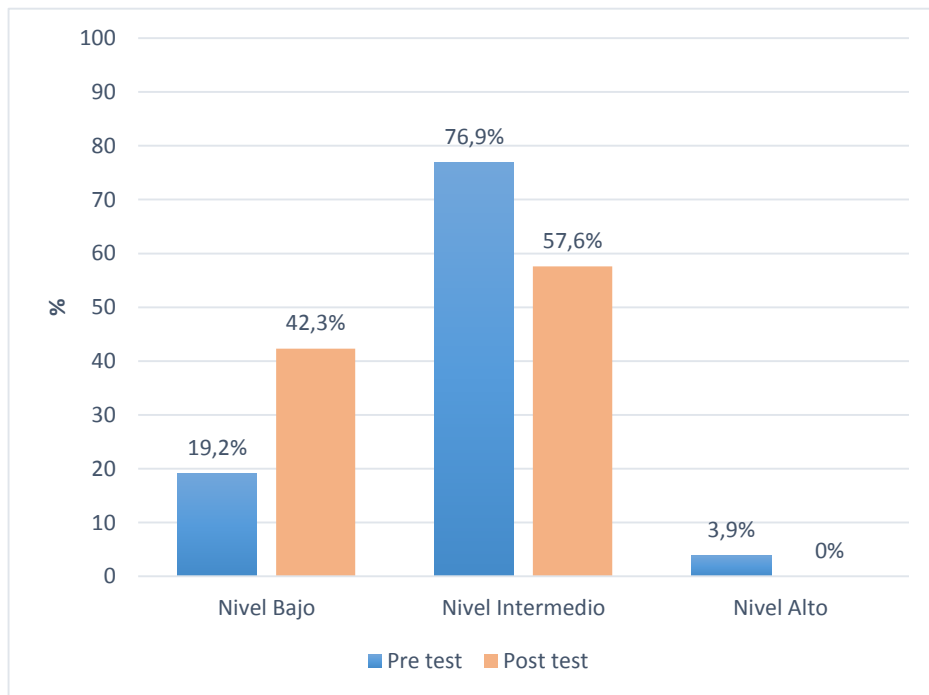
**INTERPRETACIÓN:**

En la tabla N°03 se observa que, en la mayoría de alumnos, antes de la aplicación del programa educativo, se obtuvo como resultado un nivel intermedio de estrés en 20 de ellos, representando el 76,9% de los escolares; asimismo, un nivel bajo de estrés en 5 alumnos, representando el 19,2% y solo un alumno presentó un nivel alto de estrés, representando el 3,9% del total.

Después de la aplicación del programa, se puede observar que en la mayoría de alumnos se obtuvo como resultado un nivel intermedio de estrés en 15 de ellos, representando el 57,7% de la población; asimismo, un nivel bajo de estrés en 11 alumnos, representando el 42,3% y ningún alumno presentó un nivel alto de estrés.

### GRÁFICO N° 03

#### NIVEL DE ESTRÉS ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO, EN LOS ALUMNOS DEL 4TO GRADO DEL NIVEL PRIMARIO DE LA I.E. GREGORIO ALBARRACÍN. TACNA, 2022



Fuente: Tabla N° 03

**TABLA N° 04**

**DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA Y PORCENTUAL DE LAS  
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS  
DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA,  
TACNA- 2022**

Variables sociodemográficas	Docentes del nivel primario	
	N°	%
<b>I.E. en la que labora</b>		
Coronel Bolognesi	24	22,86
Manuel A. Odría	21	20,00
Don José de san Martín	18	17,14
Carlos Wiese	17	16,19
Fortunato Zora C.	16	15,24
Manuel Flores Calvo	9	8,57
<b>Grado responsable</b>		
Primero	18	17,14
Segundo	20	19,05
Tercero	13	12,38
Cuarto	17	16,19
Quinto	16	15,24
Sexto	15	14,29
Educación Física	6	5,71
<b>TOTAL</b>	<b>105</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Cuestionario. Percepción de los docentes del nivel primario ante un programa basado en (Mindfulness), Tacna.  
**Elaborado por:** Hualpa M.

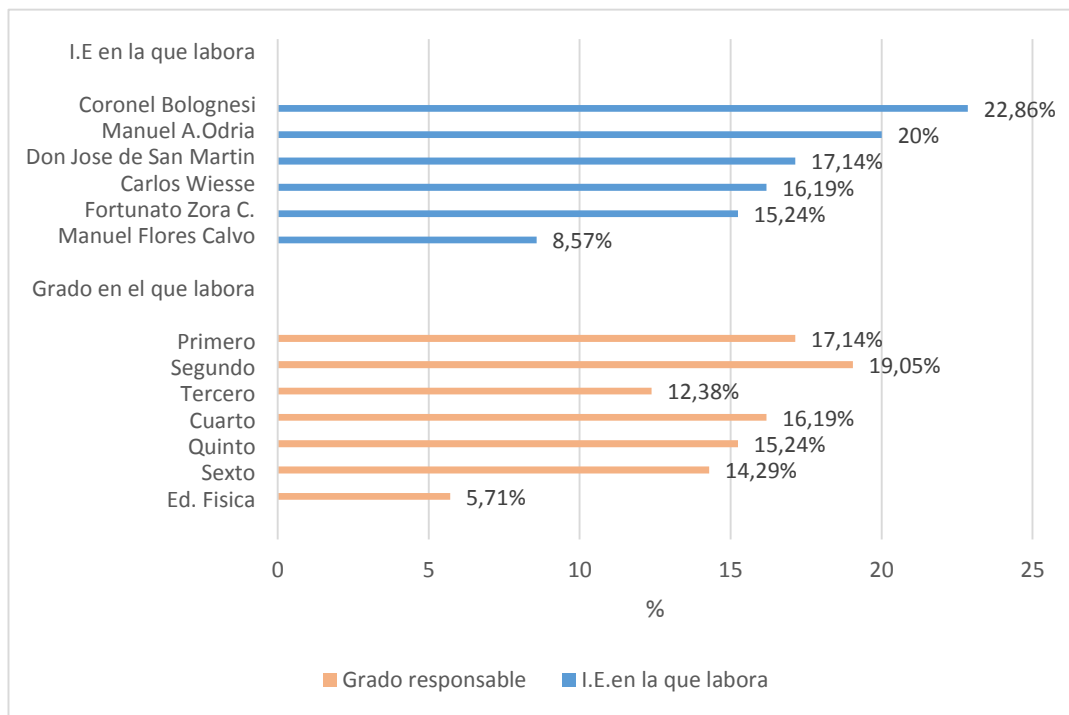
**INTERPRETACIÓN:**

En la tabla N°04 se observan las características sociodemográficas de los docentes del nivel primario; con respecto a la I. E. en la que labora un mayor porcentaje, con un 22,86 % son de la I. E. Coronel Bolognesi; seguidamente, un 20 % son de la I. E. Manuel A. Odría; luego un 17,14 % son de la I. E. Don José de san Martín, entre los más representativos.

Con respecto al grado responsable que los docentes están a cargo, se observa que el mayor porcentaje es de 19,05 % perteneciente al segundo grado de primaria, un 17,14 % son del primer grado, entre los más representativos y donde, en menor porcentaje, se encontró a docentes de educación física con un 4,76 %.

## GRÁFICO N° 04

### DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA Y PORCENTUAL DE LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA, TACNA- 2022



Fuente: Tabla N° 04

**TABLA N° 05**

**PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA  
SOBRE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO  
BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA(MINDFULNESS),  
TACNA- 2022**

Percepción cognitiva	Docentes del nivel primario	
	N°	%
Negativa	13	12,38
Positiva	92	87,62
<b>Total</b>	<b>105</b>	<b>100,00</b>

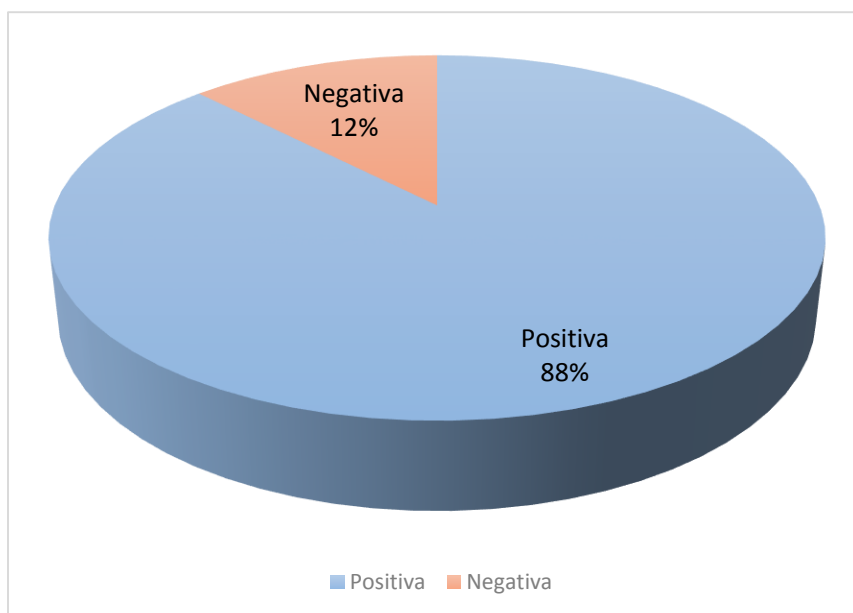
**Fuente:** Cuestionario. Percepción de los docentes del nivel primario ante un programa basado en (Mindfulness), Tacna.  
**Elaborado por:** Hualpa M.

**INTERPRETACIÓN:**

En la tabla N°05 y figura N°05, en relación con la aplicación del programa educativo, basado en la conciencia plena (mindfulness) para reducir el estrés en los escolares, se observa que la percepción de los docentes fue positiva con 92 docentes, presentado el 87,62 %, mientras que la percepción negativa fue de 13 docentes, representando el 12,38 % del total de encuestados.

## GRÁFICO N° 05

### PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA SOBRE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA(MINDFULNESS), TACNA- 2022



**Fuente:** Tabla N° 05

**TABLA N° 06**

**PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA  
SEGÚN DIMENSIONES SOBRE LA APLICACIÓN DE UN  
PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA  
PLENA(MINDFULNESS), TACNA- 2022**

Dimensiones/Percepción	Docentes del nivel primario	
	N°	%
<b>D1: Conceptos</b>		
Negativa	11	10,48
Positiva	94	89,52
<b>D2: Estructura</b>		
Negativa	12	11,43
Positiva	93	88,57
<b>D3: Metodología</b>		
Negativa	23	21,90
Positiva	82	78,10
<b>D4: Resultados</b>		
Negativa	20	19,05
Positiva	85	80,95
<b>D5: Apreciación personal</b>		
Negativa	15	14,29
Positiva	90	85,71
<b>Total</b>	<b>105</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Cuestionario. Percepción de los docentes del nivel primario ante un programa basado en (Mindfulness), Tacna.  
**Elaborado por:** Hualpa M.

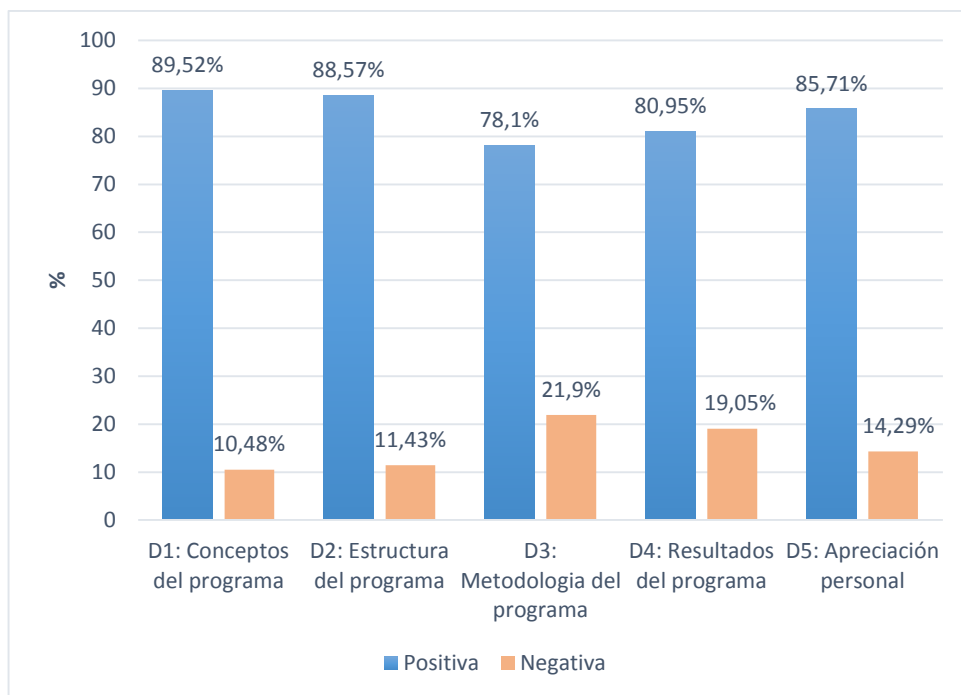
**INTERPRETACIÓN:**

En la tabla N°06 y figura N°06, se encuentran las dimensiones que se consideraron para determinar el tipo de percepción por parte de los docentes en la aplicación del programa educativo en los escolares; es así que, en relación con la primera dimensión basada en los conceptos del programa, se observa que la mayoría de docentes considera de manera positiva, esta dimensión con 94 docentes, representando un 89,52 %. En la

segunda dimensión, basada en la estructura del programa, son 93 docentes los que consideran de manera positiva esta dimensión, representando el 88,57 %. En la dimensión sobre la metodología del programa, 82 docentes respondieron de manera positiva (78,10 %). En relación con los resultados del programa que se presentaron, 85 docentes respondieron de manera positiva, representando el 80,95 %. En la última dimensión, considerada como la apreciación personal, 90 docentes presentaron una apreciación positiva, es decir, el 85,71 % del total de docentes del nivel primario encuestados.

## GRÁFICO N° 06

### PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA SEGÚN DIMENSIONES SOBRE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA(MINDFULNESS), TACNA- 2022



Fuente: Tabla N° 06

## 4.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS

Para la comprobación de la prueba de la primera hipótesis de investigación en relación con los docentes se empleó una prueba no paramétrica, basada en la prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson.

Tomando en consideración una significancia  $\alpha = 5\% = 0,05$ , se obtuvo una lectura del valor =  $1,262E-14$  ( $p < 0,05$ ); se concluye que se rechaza la  $H_0$ , afirmando la hipótesis alterna propuesta.

Ha: Existe una percepción positiva en los docentes del nivel primario sobre la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna (Anexo N° 13)

Para la comprobación de la hipótesis de investigación en relación con los escolares y la efectividad del programa, se utilizó una prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

Es así que el p-valor (0,008) es menor que el nivel de significancia (0,05), por lo cual se rechaza  $H_0$ , por lo que se concluye, con un nivel de confianza del 95 %, que existe efectividad del programa educativo basado en la conciencia plena (mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna (Anexo N°13)

### 4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El presente trabajo es de gran importancia para la labor de la enfermera/o en el campo del cuidado de la salud mental, por tal motivo, es que en esta parte de la investigación se analiza de forma juiciosa los resultados obtenidos con otras investigaciones semejantes al estudio.

- Tabla N°01, se observa que el programa educativo aplicado a los 26 niños de la I. E. Coronel Gregorio Albarracín presentó, en relación con los datos sobre la edad de los participantes, que el 69,2 % de escolares tienen 9 años, a comparación de los escolares de 10 años, quienes representan un 30,8 % de la población.

Para la aplicación del programa se estableció una sección del 4to grado de primaria, en donde la totalidad de escolares fueron del sexo masculino.

Estos resultados son similares en edad con la investigación de Espino M., Yerba L.; (17), *Programa de mindfulness "AULAS FELICES" aplicado a estudiantes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad – TDAH. Un estudio cuasiexperimental con pre y post test de Perú (2019)*, presenta los *Resultados*, donde la mayoría de los niños, un total de 11 que fueron los participantes, todos del sexo masculino, tenían entre 10 y 12 años, solo 1 tenía 9 años.

Así mismo la investigación de Morejón F., Freire D.; (40), *Propuesta Didáctica basada en el juego y la meditación para el manejo de las emociones en los niños de 9 a 11 años de edad*, nos menciona que las edades que se establecieron fueron entre 9 y 11 años, por la temática de la propuesta del programa, el cual está enfocado en el juego y la

meditación para el manejo de las emociones tanto como para la práctica dentro del aula y fuera de ella, para lo cual las autoras mencionaron herramientas lúdicas que sirven al guía y docente como ayuda en las planificaciones diarias de las sesiones.

La edad con la cual se trabajó en este estudio fue seleccionada principalmente por las actividades que se establecieron en cada una de las diez sesiones del programa educativo, ya que se tomó en consideración la base del juego por tratarse de una edad en la que el niño en esta etapa del desarrollo humano a través del juego se fomenta el desarrollo psicosocial; asimismo, la adquisición de saberes mediante la motivación del aprendizaje de manera que sea atractiva, parte de la aportación en la formación de la personalidad, es decir, el programa contiene un número de actividades donde se busca crear un espacio de goce, fomento de la relajación, la creatividad y el conocimiento en los escolares participantes.

Si bien es cierto, la práctica del mindfulness en los niños es ideal a partir de los 5 años, en este trabajo se tomó en consideración una edad media, y el por qué se seleccionó la población infantil, la respuesta radica en que las investigaciones en esta población coinciden en que el mindfulness es una práctica ideal para trabajarla durante la infancia, ya que ayudará a los niños a defenderse del exceso de la estimulación propia del estilo de la vida moderna y más aún en el contexto de COVID-19 que todavía nos encontramos y desencadena algunos factores estresantes en la actualidad; asimismo, ayuda a mejorar el equilibrio emocional, la capacidad de atención y aprendizaje, así como las capacidades de resiliencia.

Además, uno de los mantras más repetidos en la psicología del siglo XXI es que debemos disfrutar de nuestra vida en el «aquí y ahora», y partiendo de este punto dentro del mantra, surge un ineludible corolario, el cual es que la ansiedad es un «exceso del futuro», la depresión un «exceso de pasado» y el estrés un «exceso del presente», por lo que el adulto se ve más sujeto en volver hacia el pasado o a tratar de anticipar las cosas incrementando así la tendencia de sufrir de los dos primeros trastornos mencionados, en cambio, en los niños es diferente, pues recién empiezan a aprender y viven más en el presente de las diferentes experiencias, por lo que es más factible la práctica continua del mindfulness a corta edad para formar hábitos positivos en el cuidado de la salud mental y estos quedarán como parte de las prácticas a lo largo del desarrollo y crecimiento de la persona.

Según el instrumento empleado, Gustino M., Alegre A.; (41), *Validación de Child and Adolescent Mindfulness Measure en escolares de Lima, Perú. (2019)*, presenta en los *Resultados*, que las edades de los participantes se encontraban entre los 10 y 17 años ( $M = 13.50$ ,  $DE = 1.92$ ) dado que la prueba que se realizó fue construida para esas edades.

Asimismo, en este trabajo y en otros estudios psicométricos revisados sugieren que la escala de medición que se utilizó, la cual fue el CAMM para la medida de la práctica del mindfulness, se ajusta a un modelo unidimensional que presenta adecuadas propiedades psicométricas, que pueden ser empleadas para evaluar mindfulness rasgo en contextos ya sean clínicos, educativos, que es este el caso, y de investigación con los niños y adolescentes que oscilan entre los 9 y 18 años.

- Tabla N° 02, se observa que, en relación con la práctica del mindfulness, antes de la aplicación del programa educativo, se da un nivel de práctica regular de atención plena en el 50 % de escolares; asimismo, una práctica inadecuada en el 46,1 %, y un nivel adecuado de la práctica de atención plena en el 3,9 % del total. Después de aplicar el programa, se observa que en la mayoría de alumnos presentaron un nivel de práctica regular de atención plena en el 65,4 % de la población, una práctica adecuada en el 19,2 % y solo un nivel inadecuado de la práctica de atención plena en el 15,4 % de escolares.

Semejante al estudio de Krüger P., Villanueva R.; (15), *Efectos de la aplicación del programa consciencia plena en el control inhibitorio de niños entre 9 y 12 años diagnosticados con TDAH: Un estudio pre experimental de Perú (2019)*, donde los *Resultados*, arrojan un aumento en la capacidad de inhibición ante respuestas inmediatistas, impulsivas y reactivas, observando ciertas diferencias en los resultados de las pruebas de medición que se consideraron., es así que mediante la aplicación del programa Consciencia Plena han demostrado tener un impacto significativo al querer reforzar la ejecución del control inhibitorio en sujetos con TDAH.

A su vez, Espino M., Yerba L. (17), *Programa de mindfulness "AULAS FELICES" aplicado a estudiantes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad – TDAH. Un estudio cuasiexperimental de Perú (2019)* presenta en los *Resultados*, que los síntomas de hiperactividad, impulsividad y déficit de atención disminuyeron, con significancia estadística, después de la aplicación del programa y se mejoró significativamente la experiencia mindfulness de los participantes.

En otro estudio según Sheinman N., Hadar L., Gafni D., et al.; (42), *Investigación preliminar de Mindfulness para toda la escuela en programas educativos y estrategias de afrontamiento basadas en Mindfulness para niños. Un estudio descriptivo israelí (2018)* presenta en los *Resultados*, una diferencia significativa entre las escuelas con respecto a la disposición de los estudiantes a usar estrategias de afrontamiento basadas en la atención plena ( $P < .001$ ,  $R^2 = .13$ ). El modelo de regresión indicó que las niñas tenían mayor tendencia a aplicar estrategias basadas en mindfulness que los niños, y los niños de 10 años mostraban una mayor disposición a aplicar estrategias basadas en mindfulness que los niños de 9, 11 y 12 años ( $p < 0,0001$ ,  $R^2=.2$ ).

Así mismo, en otro estudio de García C.:(43), *Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: Un estudio piloto de España (2016)*, presenta en los *Resultados*, que el grupo que practicó mindfulness comparado con el grupo de control disminuyó sus puntuaciones en relación a los problemas de conducta, aumentó la relajación y mostró una mejora en las relaciones sociales. Su rendimiento académico se mantuvo, mientras en el grupo control descendió.

Según estos estudios, hay una gran base para que la práctica del mindfulness se vea incrementada en los resultados, ahora, si bien es cierto, se lograron unas cifras en el aumento de la práctica regular y adecuada, esto se puede ir mejorando en su totalidad en ver resultados más positivos con las prácticas continuas en más tiempo, y está avalado por otro estudio perteneciente a los investigadores Anuradha e Indrajith, de la Universidad de Kelanita, quienes dieron a conocer que

actualmente existen 16 581 investigaciones sobre mindfulness publicadas entre 1966 y 2021. (44)

Ahora podemos contrastar los más de 16 mil estudios del análisis de este tipo de meditación por la cantidad publicada de parte de la Asociación Americana de mindfulness (AMRA), la cual considera que actualmente hay alrededor de 6 mil estudios sobre mindfulness, que siguen dando fe en el aporte beneficioso de la práctica y en algunos programas que se aplicaron a diferentes poblaciones, es así que en ambos casos se demuestra que existe un extenso acervo científico sobre la práctica de mindfulness. Y de esta forma también la investigación de mindfulness predomina en la salud mental, la neurociencia y la educación.

Por tal motivo, el mindfulness en esta investigación permitió mejorar las prácticas de atención plena en aumentar la capacidad de atención, de entender y manejar las emociones, fomentar el relajó, la respiración consciente, y trabajar en los sentidos y sentimientos en el ahora, sin juzgar, como lo detallan en el sustento ya mencionado.

- Tabla N° 03, se da a conocer los resultados en relación con el nivel de estrés, en donde la mayoría de alumnos, antes de la aplicación del programa educativo, presentaron un nivel intermedio de estrés (76,9 %); asimismo, un nivel bajo de estrés en el 19,2 % y un nivel alto de estrés en el 3,9 % del total; además, después de la aplicación del programa, se puede observar que en la mayoría de alumnos se obtuvo como resultado un nivel intermedio de estrés en el 57,7 %, un nivel bajo de estrés en el 42,3 % y ningún alumno presentó un nivel alto de estrés.

Resultados que son reforzados con el estudio de Carranza E., Chong S.:(45), *Programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la I.E N°1661 La Alegría del Saber Nuevo Chimbote: Un estudio pre experimental (2021)*, en donde se dan los *Resultados*, diciendo que estos fueron procesados a través del software IBM – SPSS permitiendo demostrar su significancia con un nivel de confianza del 95% donde el valor calculado ( $T_c=21.546$ ) es superior al valor tabular ( $T_t=1.71$ ). Por tal motivo, se afirma que la aplicación del programa virtual logró regular el estrés de los niños y niñas.

Así como el trabajo de Marfil A.:(46), *Mindfulness: Programa de intervención para la gestión de la atención y el estrés del alumnado en educación primaria y secundaria: Un estudio pre experimental (2016)*, en donde se dan los *Resultados*, tras realizar la prueba T de Student para muestras relacionadas, se pudo comprobar en la que en todas las variables analizadas tanto en el Pre-test como en el Post-test hay significatividad, resaltando por el tamaño del efecto, la TOT, la variable CON, la TA y la TR donde observamos que en todas ellas existe una mejora notable. es así que el programa de Mindfulness ha mejorado la atención y reducido el estrés de los estudiantes.

Y en otro estudio contrastante de Diaz C.; (47), *Mindfulness en adolescentes españoles: validación de la escala MAAS-A en castellano y aplicación del programa de Reducción de Estrés Basado en la Conciencia Plena como tratamiento ambulatorio en Salud Mental: Un estudio pre experimental (2016)*, en donde se dan como *Resultados*, que el estrés percibido es la medida más evaluada en los estudios incluidos en esta revisión. Este ha sido medido en once de los estudios que fueron seleccionados, a pesar de ello, solamente en dos se ha

observado una reducción estadísticamente significativa tras la aplicación de MBSR en el grupo de tratamiento frente al grupo control (Biegel et al., 2009; Carreres-Ponsoda et al., 2017). Pero, en la valoración del seguimiento de Biegel et al. (2009) no se encuentran diferencias significativas entre los grupos. Nueve de los estudios, por otro lado, no hallaron un cambio estadísticamente significativo entre los grupos con los que se trabajó.

Después de ver estos resultados en las investigaciones semejantes al presente estudio, se da a conocer que el programa aplicado en esta oportunidad estuvo orientado en el método Eline Snel de mindfulness para niños y adolescentes, que a la vez este estuvo inspirado en el primer programa de reducción de estrés para adultos basado en mindfulness (Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR) creado por Jon Kabat-Zinn, en 1979, en la Universidad de Massachusetts. Es así que Eline fue la primera guía en la adaptación del método original a niños y jóvenes, adecuándolo al nivel madurativo tanto intelectual como emocional en cada edad.

Por ende, la selección de cada actividad para las sesiones se fundamentó en estos programas principalmente por la evidencia científica de la reducción del estrés y la metodología en la que se dio para lograr la práctica de mindfulness y ayudar a que los niños crezcan interiormente y fomentar las cualidades como la paciencia, la amabilidad y la tolerancia.

- Tabla N° 04, se muestran los resultados en relación con la variable de la percepción de los docentes, comenzando con las características sociodemográficas, con respecto a la I. E. en la que labora. Un mayor porcentaje con un 22,86 % son de la I. E. Coronel Bolognesi; seguida

de un 20 % de la I. E. Manuel A. Odría; luego, un 17,14 % de la I. E. Don José de san Martín, los cuales son los más representativos. Y con respecto al grado responsable que los docentes están a cargo, el mayor porcentaje es de 19,05 %, perteneciente al segundo grado de primaria, un 17,14 % son del primer grado, entre los más representativos, y donde en menor porcentaje se encontró a docentes de educación física con un 4,76 %.

En la investigación de Olmo A.:(48), *El mindfulness en las aulas. Estudio de un curso de formación para maestras (2016-2017)*, en donde se dan como *Resultados*, que las personas encuestadas fueron docentes de un claustro del CEIP nombrado con anterioridad. En total las participantes fueron 30 maestras que estuvieron a cargo de diferentes grados, cuya carrera profesional se dedica a la educación, tanto a la Infantil como Primaria y en donde la mayoría de ellas se encontraban en una edad media.

Y otras investigaciones donde se consideró como variable la percepción del docente podemos observar que en el estudio de Alfaro M.:(49), *Percepción de los docentes que atienden aulas inclusivas, respecto a la educación inclusiva del nivel primaria en la ciudad de Trujillo: Un estudio descriptivo (2017)*, en donde se dan como *Resultados*, que se trabajó con una muestra de 85 docentes, divididos en diferentes instituciones educativas de la ciudad de Trujillo, de los 250 que fue la población total.

Y otro estudio relacionado a la percepción del docente y en la aplicación de programas por parte de Chaves E., Alpízar M., Alfaro A.; (50), *Percepción de los docentes de primaria en ejercicio, acerca de las matemáticas y su enseñanza en relación con los programas oficiales*

*del MEP: Un estudio cuantitativo, no experimental descriptivo (2016)*, da como *Resultados*, que debido al estudio el cual se centró en los dos primeros ciclos de la educación general básica en el país (incluidos los primeros seis años de educación formal), los maestros de primaria fueron la principal fuente de información para el estudio. El total de trabajadores de la educación primaria en el país supera los 12 000; sin embargo, por las características del estudio, se consideró una muestra de docentes de primaria en diferentes regiones educativas del país (la muestra es por conveniencia, no probabilística, por lo que no se pueden obtener resultados). Se encuestó a un total de 87 personas. Debido a la complejidad y naturaleza de la investigación que podría implicar la recopilación de esta información, se decidió aprovechar algunos de los procesos de capacitación que el Ministerio de Protección Ambiental realizó para educadores de primaria en 2013.

Así como estas investigaciones en las que se tomó como una de las variables la percepción de los docentes, todas trabajaron con los docentes del nivel primario, es así que se considera a la percepción de todos los docentes de aula a cargo de cada grado, incluyendo a los docentes de educación física, ahora se tomó como muestra a los docentes de seis instituciones de diferentes zonas de la ciudad de Tacna para establecer de esta manera la percepción de cada realidad en las instituciones educativas y que la recopilación de la información sea más verídica.

Y como menciona Chaves E., Alpizar M., Alfaro A., también se empleó la misma metodología, pues se aprovechó el tiempo denominado «La semana de gestión» que se dio en la primera semana de agosto, en donde se realizaban los procesos de capacitación por parte de las

autoridades de cada institución de manera presencial y virtual con el fin de facilitar el llenado de los instrumentos.

- Tabla N° 05, en relación a la percepción de los docentes sobre la aplicación del programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el estrés en los escolares, se observa que el 87,62% de docentes presentó una percepción positiva, mientras que la percepción negativa fue representando por el 12,38% del total de encuestados.

Estos datos son reforzados en diferentes investigaciones como la de Candel L.; (51), *Las técnicas de relajación y meditación, su aplicación en el aula y sus beneficios en el alumnado de educación primaria. Un estudio de enfoque mixto de España (2020)*, da como *Resultados*, que la aplicación de técnicas de relajación y meditación en el aula mejora la atmósfera del aula, los niveles de concentración de los estudiantes, su capacidad para relajarse y mejora los niveles de estrés de los profesores. Así, se confirmó la aplicabilidad de las técnicas de relajación y meditación en el aula.

Y por su parte en el trabajo de Randazzo F.; (52), *La meditación en espacios educativos como factor protector ante la violencia. Un estudio exploratorio de carácter cuali-cuantitativo y construccionista de Honduras (2021)*, da como *Resultados*, que después de aplicar los instrumentos al estudiantado, profesorado y voluntariado, se obtiene como percepción que la meditación en escenarios educativos puede promover factores protectores contra la violencia, como la paciencia, la sensibilidad, el equilibrio emocional, el bienestar y la relajación. Al existir tranquilidad y calma, con menores niveles de estrés, agresividad, ansiedad e impulsividad se promueve la convivencia pacífica, y las

personas tienen menos conflictos, son más comprensivas, respetuosas y sociables.

Así mismo, en el trabajo de Santos L., Díaz I., Ramírez C.; (53), *Percepción de estudiantes de educación sobre los beneficios de la meditación en contexto de pandemia. Un estudio cualitativo con diseño fenomenológico de Chile (2021)*, presenta como *Resultados*, después de recopilar los datos en las entrevistas semiestructuradas con seis estudiantes que practicaron la meditación, las cuales fueron partícipes, además, en un grupo focalizado y, por otro lado, los cinco docentes de la misma profesión, también en un grupo de discusión, se puede afirmar que la implementación de la meditación realizada durante el curso benefició a los estudiantes, ya que, según sus declaraciones y las del docente, tuvieron una mejor actitud hacia el aprendizaje a pesar del ambiente saludable desfavorable en el que se desarrolló el curso.

Semejante al trabajo de Romaña M.; (54), *El papel de la educación emocional en el proceso de enseñanza aprendizaje según las percepciones docentes en una institución privada de Lima. Un estudio cualitativo (2021)*, que presenta como *Resultados*, que todos los participantes perciben de forma elemental la aplicación de una educación emocional, no obstante, consideran que hay muchos factores que no les permiten realizarlo de manera adecuada, como la priorización de lo académico, la carga laboral, el rol de los padres de familia y el tiempo, lo cual está afectando el proceso de desarrollo de los estudiantes.

Y Delgado V., Tarco W., Galdo C. et al.; (55), *Mindfulness y vinculación socioemocional desde las percepciones de los docentes de siete universidades privadas del Perú, en el 2020- II*, presenta como

*Resultados*, que los docentes valoran la vinculación socioemocional y reconocen el impacto que genera en el desempeño académico de sus estudiantes.

Observando estos resultados semejantes y con los de la presente investigación, se tiene una respuesta positiva en la aceptación de la propuesta del programa, y el fundamento se centra en la ponencia que se realizó antes de aplicar el instrumento a los docentes para valorar su percepción, pues en la ponencia se explicó la base del mindfulness, los beneficios, el sustento científico en otras investigaciones y, asimismo, se expuso el programa que se aplicó en los niños, dando a conocer también los resultados del pre- y postest del nivel de estrés, de la misma manera se expuso cada sesión, y las actividades que se realizaron según el informe del programa con las evidencias, respectivamente.

Ahora las pocas percepciones negativas que se obtuvieron en su mayoría fueron por lo que menciona Romaña M. (52), quien refiere factores como el tiempo y la responsabilidad, es así que los docentes nos mencionaron como puntos importantes, pues este programa busca aliviar la carga profesional del docente, al ser un programa de reducción del estrés, tenemos que trabajarlo también con los docentes, y parte de la esencia de impartir este programa es que los guías estén con un nivel de estrés bajo para proyectar el modelo en los escolares, por eso la temática se basó en actividades que fomenten la relajación y tranquilidad.

De este modo, coinciden las percepciones en un porcentaje muy alto en ser positivas, asimismo, los docentes dieron a conocer sugerencias para seguir mejorando el formato del programa siempre en una visión

de aportar nuevos enfoques para el cuidado de la salud mental de los escolares.

- Tabla N° 06, en relación con las dimensiones que se establecieron para determinar la percepción por parte de los docentes en la aplicación del programa educativo, en la primera dimensión, basada en los conceptos del programa, se observa que la mayoría de docentes considera de manera positiva esta dimensión con un 89,52 %. En la segunda dimensión, orientada en la estructura del programa, la respuesta es positiva, representando el 88,57 %. En la dimensión sobre la metodología del programa, respondieron de manera positiva, el 78,10 % de docentes, en relación con los resultados del programa; de igual forma, los docentes manifestaron una percepción positiva en el 80,95 %. En la última dimensión, considerada como la apreciación personal, presentaron una apreciación positiva en el 85,71 % del total de docentes del nivel primario encuestados.

Ahora algunas de estas dimensiones en el programa se pueden observar en ciertas investigaciones como la de apreciación personal y los resultados por parte de Poblete O., Vidal X., Gallardo V.:(56), *Meditación y proceso de enseñanza aprendizaje: Una experiencia educativa con niñas y niños sordos. Un estudio experimental de Chile (2016)*, donde presenta como *Resultados*, que los actores mostraron una apreciación positiva de la experiencia en distintas dimensiones. Además, se diseñó y aplicó un instrumento basado en la escala Likert que midió la percepción docente del efecto de la práctica sobre el proceso enseñanza aprendizaje. Es así que se muestra una percepción favorable en todos los factores y se reflexiona sobre diversos aspectos como la experiencia, la técnica empleada y de la evaluación realizada al final.

Así mismo, como Infante C., Jaramillo P., Maricahuin M., et al.; (57), *La percepción docente influenciada por niveles de mindfulness y burnout respecto a la conducta de sus estudiantes. Un estudio de enfoque cualitativo de Chile (2018)*, donde presenta como *Resultados*, una sutil influencia de los niveles de practica de mindfulness presentados por las docentes en la percepción del comportamiento de sus estudiantes. Y en relación al nivel de burnout, no se encontró una relación importante que permita determinar que el desgaste laboral influya en la percepción de las docentes.

Y en relación a una vista panorámica de los diferentes programas de esta índole Rubiales J., Russo D., Paneiva J. et al.; (58), *Revisión sistemática sobre los programas de Entrenamiento Socioemocional para niños y adolescentes de 6 a 18 años publicados entre 2011 y 2015*, presenta como *Resultados*, que se identificaron las técnicas empleadas en los programas que fueron analizados, evaluando la duración promedio de las intervenciones, la modalidad en la que se aplicaron, los administradores y a quienes iba dirigido, es así que del total de los estudios analizados, la mayoría demostró efectividad del entrenamiento para algunas de las variables analizadas en cada estudio.

En estos trabajos se tiene una percepción positiva en las diferentes dimensiones que se establecieron para trabajar el programa, si bien es cierto no existen muchos trabajos en los que se toma en cuenta la percepción del docente ante la forma en cómo se aplicó un programa educativo basado en el mindfulness, y la mayoría solo se basa en los resultados o una apreciación personal, las cuales fueron consideradas como dimensiones para la evaluación, en este estudio se tuvo la

intención de abordar más dimensiones así como Rubiales, Russo, Paneiva et al., (56) que evaluaron los conceptos por ser las variables en cada investigación con las que se trabajaron, la metodología que incluyó las técnicas, el tiempo y el modo de realizar cada actividad, así como la estructura de los programas, porque en sí, la índole es en el campo educativo y es fundamental trabajar con los docentes y considerar el pensamiento, la opinión y los aportes, pues son los que también se ven involucrados como actores principales en dar a conocer esta nueva técnica de relajación.

A diferencia de otras propuestas encontradas de esta índole, el presente estudio logra interconectar aspectos elementales para trabajar equitativamente entre el área de salud y el educativo, además la flexibilidad y la adaptación del programa mantiene una temática que puede ser abordada en diferentes áreas o asignaturas como Personal Social, Arte, Educación física, etc. Pues se trabajan temas como el desarrollo de las habilidades sociales, el fomento de la creatividad, la práctica del movimiento corporal consciente y la atención plena en actividades lúdicas y los recursos que se emplearon ofrecen una mayor facilidad para llevarlas a cabo y un poder de determinación por parte del maestro/a o guía, es así que se buscó después de una ardua investigación, la selección de las principales actividades para los escolares.

Así también cabe recalcar que para el diseño se tomó en cuenta las recomendaciones de diferentes autores en el campo de la creación de programas educativos para esta edad en específico, pues se incluyó: la participación voluntaria, el empleo de metáforas como ejemplos, el juego como espacio de diversión, la duración de las mismas sesiones, así como el lugar de realización de cada una de ellas, y la variedad de

los contenidos llamando la atención de los aprendizajes para fomentar el interés y la novedad en el niño.

Es así que como autora de este trabajo, mi intención fue buscar la aceptación y la efectividad de la propuesta, y a la vez que pueda servir como forma de orientar a otro tipo de trabajos en un futuro, con el único fin de aportar herramientas que puedan ser empleadas por nuestros profesionales y estudiantes para seguir promoviendo el trabajo de las diferentes disciplinas en equipo, porque el enfoque de cada campo es un apoyo más para alcanzar los mejores resultados en el cuidado de nuestra salud y más aún en el contexto que seguimos viviendo por la COVID-19.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

- La percepción que los docentes del nivel primario presentan sobre el empleo de un programa educativo basado en la conciencia plena (mindfulness) para reducir el nivel de estrés es positiva (87,62 %).
- La percepción de los docentes del nivel primario sobre los conceptos del programa educativo para reducir el nivel de estrés es positiva (89,52 %).
- La percepción de los docentes del nivel primario sobre la estructura del programa educativo para reducir el nivel de estrés es positiva (88,57 %).
- La percepción de los docentes del nivel primario sobre la metodología del programa educativo para reducir el nivel de estrés es positiva (78,10 %).
- La percepción de los docentes del nivel primario sobre los resultados del programa educativo para reducir el nivel de estrés es positiva (80,95 %).

- La apreciación personal de los docentes del nivel primario sobre el programa educativo para reducir el nivel de estrés es positiva (85,71 %).
- El empleo del programa educativo en escolares, basado en la conciencia plena (mindfulness) para reducir el nivel de estrés, es positiva, ( $p = 0,008 < 0,05$ ).

## 5.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda emplear el programa propuesto como una herramienta en la educación primaria.
- Capacitar a los docentes en estos temas del mindfulness y su relación con el bienestar mental.
- Se sugiere seguir diseñando y aplicando programas de esta índole en el campo del mindfulness para las demás edades de los niños, adolescentes e incluso considerar programas familiares con los padres, tomando en consideración las estrategias empleadas según el tipo de población.
- Efectuar investigaciones semejantes en diferentes grupos educativos en forma presencial y virtual en su totalidad.
- Seguir realizando investigaciones de tipo experimental sobre este tema del mindfulness, en el campo de la salud y la educación, para promover el trabajo en equipo por parte de estas dos áreas y promover el aporte de efectuar nuevas investigaciones en el campo de enfermería escolar en este uso de herramientas para el cuidado de la salud mental, que son escasas aún en América Latina y en nuestro país.
- Realizar estudios de enfoque cualitativo que permitan mostrar las percepciones de los docentes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Trianes, V., Estrés en la infancia: su prevención y tratamiento. Narcea Ediciones. Madrid-España. 2003; 21 (2): 598-603.
2. Infomed. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas, Prevención del maltrato infantil estrés. Ministerio de Salud Pública. República de Cuba. [Internet]. [citato el 10 de julio de 2020]. Disponible en: <http://articulos.sld.cu/prevemi/tag/estres/>
3. SID. Universidad de Salamanca. Cuidar la salud mental en niños y adolescentes en tiempos de COVID-19 puede prevenir síntomas de estrés –[Internet]. Usal.es. 2020 [citato el 10 de julio de 2020]. Disponible en: <https://sid-inico.usal.es/noticias/cuidar-la-salud-mental-en-ninos-y-adolescentes-en-tiempos-de-covid-19-puede-prevenir-sintomas-de-estres/>
4. [www.unicef.org](http://www.unicef.org). Estado Mundial de la Infancia 2021 [Internet]. [citado el 08 de diciembre de 2021]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021>
5. El Comercio Perú. Cuarentena afecta la conducta de más del 69% de niños. COVID-19. Lima [Internet]. 2020 [citato el 10 de julio de 2020]. Disponible en: <https://elcomercio.pe/lima/sucesos/cuarentena-afecta-la-conducta-de-mas-del-69-de-ninos-coronavirus-en-peru-coronavirus-covid-19-ninos-pandemia-noticia/>
6. Andina.pe. Corte de Tacna recibió 2,120 denuncias por violencia contra la mujer en primer semestre [Internet]. [citato el 20 de julio de

2022]. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-corte-tacna-recibio-2120-denuncias-violencia-contra-mujer-primer-semester-901041.aspx>

7. El peruano.pe-Tacna: Ministerio de la Mujer cubre al 100% la atención de los casos de violencia [Internet]. [citato el 08 de diciembre de 2021] Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/126215-tacna-ministerio-de-la-mujer-cubre-al-100-la-atencion-de-los-casos-de-violencia>
8. GESTIÓN N. Tacna: Inquietud por 170 casos positivos de COVID-19 entre escolares. [Internet]. Gestión. 2022 [citato el 20 de julio de 2022]. Disponible en: <https://gestion.pe/videos/peru/tacna-inquietud-por-170-casos-positivos-de-covid-19-entre-escolares-nnav-tvpe-video-noticia/?ref=gesr>
9. Nacional. Covid-19: Minsa emite alerta epidemiológica debido al aumento de casos en el país [Internet]. 2022 [citato el 20 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.radionacional.com.pe/noticias/locales/covid-19-minsa-emite-alerta-epidemiologica-debido-al-aumento-de-casos-en-el-pais>
10. Oviedo G., La definición del concepto de percepción en psicología con base en la teoría Gestalt. *Revista de Estudios Sociales*, 2004; 18 (1): 89-96.
11. Vásquez, E., Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev. Neuropsiquiatra*. 2016; 79 (1):42-51
12. Fárez, J. Aplicación de Mindfulness (conciencia plena) en actividades recreativas y sus efectos en la atención y concentración

en estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Unidad Educativa fiscomisional Juan Bautista Stiehle de la ciudad de Cuenca. [Tesis de Licenciatura]. Ecuador: Universidad de Cuenca. Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación; 2018.

13. Romero, A. Efectos de la implementación de un programa de Mindfulness en los comportamientos impulsivos de niños del grado 1° de un colegio del norte de Bogotá. [Tesis de magister]. Colombia: Universidad de la Sabana. Facultad de educación; 2020.
14. González. G y Amigo I. Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática. Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education [Internet]. 2017;13(1):63. Disponible en: <http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/159.pdf>
15. Krüger P. y Villanueva R. Efectos de la aplicación del programa consciencia plena en el control inhibitorio de niños entre 9 y 12 años diagnosticados con TDAH. [Tesis de Magister]. Perú: Universidad Antonio Ruiz de Montoya. Escuela de Postgrado. 2019.
16. Miranda, G. Procrastinación y mindfulness rasgo en adolescentes de un colegio particular de Lima Metropolitana. [Tesis de Magister]. Perú: Universidad Cayetano Heredia. Escuela de Postgrado de la Facultad de Psicología. 2019.
17. Espino, Y. y Yerba, L. Programa de mindfulness “Aulas Felices” aplicado a estudiantes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad – TDAH. [Tesis de Licenciatura]. Perú: Universidad

Nacional de San Agustín de Arequipa. Facultad de Psicología, Relaciones Industriales y Ciencias de la Comunicación; 2019.

18. Gonzales, N. Desarrollo del autocontrol a través del programa de dominio emocional en los alumnos de cuarto de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura de Tacna, 2013. [Tesis doctoral]. Perú: Universidad Cesar Vallejo. Escuela de Posgrado; 2018.
19. Mamani, J. El programa de inteligencia emocional “Yo soy la estrella” para mejorar las habilidades sociales de niñas y niños de la I.E. “Gerardo Arias Copaja”, Tacna 2016. [Tesis de Licenciatura]. Perú: Universidad Privada de Tacna. Facultad de Educación, Ciencias de la comunicación y Humanidades; 2017.
20. Liendo, E. Influencia de programa de intervención psicopedagógica asado en las competencias socioemocionales en la convivencia escolar del nivel secundario de la I.E. Modesto Basadre, Tacna-Perú, 2014. [Tesis doctoral]. Perú: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Escuela de Posgrado; 2017.
21. El cuidado. Blogspot.com. Callista Roy [Internet]. 2020 n.d.; 14 de junio de 2015 [citado 11 de julio de 2020]. Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/callista-roy.html>
22. Arteaga, M. y Negrete T. Percepciones de los docentes en relación a los procesos de la gestión institucional en la Institución Educativa San Anterito de la ciudad de Montería. [Tesis de magister]. Colombia: Universidad Tecnológica de Bolívar. Facultad de Educación; 2017.

23. Melgarejo, L. (1994). Sobre el concepto de percepción. *Alteridades*, 4(8), 47-53. Recuperado de <http://biblioteca.ues.edu.sv/revistas/10800277-4.pdf>
24. Rivera, F. Efecto de un programa de entrenamiento en Mindfulness en el desarrollo de habilidades psicoterapéuticas. [Tesis de Magister]. Chile: Universidad de Chile. Facultad de Ciencias Sociales; 2013.
25. Barros, V. et al. Evidencias de la versión brasileña, Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Psicología: Reflexión y Crítica*. 2015; 28(1), 87-95
26. Infocop.es. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. MINDFULNESS [Internet]. 2020 [citado 11 de julio de 2020]. Disponible en: [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=969](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=969)
27. Mindfulmente. Mindfulness: elementos esenciales, características y actitud. Mindfulmente [Internet]. 2019 [citado 11 de julio de 2020]. Disponible en: <https://www.mindfulmente.es/mindfulness-elementos-esenciales-caracteristicas-y-actitud/>
28. Cuerpo mente. Meditar cambia tu vida: la neurociencia lo demuestra [Internet]. 2019 [citado 11 de julio de 2020]. Disponible en: [https://www.cuerpomente.com/psicologia/cerebro/meditacion-efectos-salud-cerebro-neurociencia\\_4219](https://www.cuerpomente.com/psicologia/cerebro/meditacion-efectos-salud-cerebro-neurociencia_4219)

29. Barrio, J.A.; García, M.R.; Ruiz, I.; Arce, A. El Estrés Como Respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 1, núm. 1, 2006, pp. 37-48
  
30. Minaya, B. Estrés infantil y el rendimiento académico en niños y niñas de 4 años de la I.E.I Cuna Jardín N° 264 del distrito y provincia de Urubamba-2015. [Tesis para optar el título de segunda especialidad en educación inicial]. Perú: Universidad Nacional del Altiplano. Facultad de Ciencias de la Educación. Programa de Segunda Especialización; 2016.
  
31. [www.unicef.org](https://www.unicef.org/es/coronavirus/proteger-salud-mental-hijos-regreso-escuela-durante-covid19). Proteger la salud mental de tus hijos en su regreso a la escuela durante la COVID-19 [Internet]. [citado 11 de diciembre del 2021]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/proteger-salud-mental-hijos-regreso-escuela-durante-covid19>
  
32. CDC. Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2020 [citado 11 de julio de 2020]. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
  
33. Quintana, B. Evaluación del Mindfulness: aplicación del cuestionario Mindfulness de cinco facetas (FFMQ) en población española. [Tesis doctoral]. España: Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Psicología; 2016.
  
34. Bertolín J. Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.*, 2015; 35 (126), 289-307.

35. Academy for Mindful Teaching. Latin America and Spain. Method Eline Snel. [Internet]. [citado 27 de julio de 2020]. Disponible en: <https://www.elinesnel.com/es/el-metodo-eline-snel/>
36. Torres, R. Taller de educación emocional y atención plena para niños de 4 a 8 años. [Proyecto final de Postgrado en Educación Emocional y Bienestar]. España: Universidad de Barcelona. Facultad de Psicología; 2017.
37. Hernández, R. Metodología de la Investigación. 6ta Ed. Interamericana. México. Editores, S.A. de C.V. 2014
38. Trianes, M. V., Blanca, M. J., Fernández-Baena, F. J., Escobar, M., Maldonado. E. F. y Muñoz, A. M. (2009). Evaluación del estrés infantil: Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC). *Psicothema*, 21, 598-603
39. Lázaro R. Mindfulness en niños y adolescentes. En: AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría 2016. Madrid: Lúa Ediciones 2016;3 (0), 487-501
40. Morejón F. y Freire D. Propuesta Didáctica basada en el juego y la meditación para el manejo de las emociones en los niños de 9 a 11 años de edad. [Tesis de Licenciatura]. Ecuador: Pontificia Universidad Católica Del Ecuador. Facultad de Educación; 2017-2018.

41. Gustino M. y Alegre A. Validación de Child and Adolescent Mindfulness Measure en escolares de Lima, Perú. *Revista Evaluar*. 2021; 21(2), 63–79.
42. Sheinman N., Hadar L., Gafni D., et al. Preliminary investigation of whole-school mindfulness in education programs and children's mindfulness-based coping strategies. *Journal of Child and Family Studies*, 2018; 27(10), 3316-3328.
43. García C. Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: Un estudio piloto. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Universidad de Zaragoza. 2016; 30(3), 61-74.
44. Razieltovar.com. 55 años de investigación en mindfulness: más de 16 mil estudios respaldan esta práctica. [Internet]. 2021 [citado 13 de agosto del 2022]. Disponible en: <https://razieltovar.com/55-anos-de-mindfulness/#:~:text=En%20el%20a%C3%B1o%202020%20se>
45. Carranza E. y Chong S. Programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la I.E N°1661 La Alegría del Saber Nuevo Chimbote-2021. [Tesis de Licenciatura]. Perú: Universidad Nacional del Santa. Facultad de Educación y Humanidades. Escuela Profesional de Educación Inicial; 2022.
46. Marfil A. Mindfulness: Programa de intervención para la gestión de la atención y el estrés del alumnado en educación primaria y secundaria. [Tesis de Magister]. España: Universidad de Granada; 2015-2016.

47. Diaz C. Mindfulness en adolescentes españoles: validación de la escala MAAS-A en castellano y aplicación del programa de Reducción de Estrés Basado en la Conciencia Plena como tratamiento ambulatorio en Salud Mental. [Tesis Doctoral]. España: Universidad de Córdoba. Facultad de Ciencias de la Educación. Departamento de Psicología; 2021.
48. Olmo A. El mindfulness en las aulas. Estudio de un curso de formación para maestras. [Trabajo de Fin de Grado]. España: Universidad de Sevilla. Departamento: Didáctica y Organización Educativa; 2016-2017.
49. Alfaro M. Percepción de los docentes que atienden aulas inclusivas, respecto a la educación inclusiva del nivel primaria en la ciudad de Trujillo. [Tesis de Licenciatura]. Perú: Universidad Nacional de Trujillo. Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación. Escuela Profesional de Educación Primaria; 2017.
50. Chaves E., Alpízar M. y Alfaro A. Percepción de los docentes de primaria en ejercicio, acerca de las matemáticas y su enseñanza en relación con los programas oficiales del MEP. Revista Uniciencia. Universidad Nacional, Costa Rica. 2016; 30(1), 30-58.
51. Candel L. Las técnicas de relajación y meditación, su aplicación en el aula y sus beneficios en el alumnado de educación primaria. [Tesis Doctoral]. España: Universidad de Valencia. Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación; 2020.
52. Randazzo F. La meditación en espacios educativos como factor protector ante la violencia. Revista Electrónica Educare Universidad Nacional Autónoma de Honduras, Honduras. 2021; 25(3), 434-451.

53. Santos L., Díaz I. y Ramírez C. Percepción de estudiantes de educación sobre los beneficios de la meditación en contexto de pandemia. *Revista Saberes Educativos*. Universidad Viña del Mar, Chile. 2022; 9(2),28-59
54. Romaña M. El papel de la educación emocional en el proceso de enseñanza aprendizaje según las percepciones docentes en una institución privada de Lima. [Tesis de Licenciatura]. Perú: Universidad de Lima. Facultad de Psicología. Carrera de Psicología; 2021.
55. Delgado V., Tarco W., Galdo C. et al. Mindfulness y vinculación socioemocional desde las percepciones de los docentes de siete universidades privadas del Perú, en el 2020- II. [Tesis de Magister]. Perú: Universidad Tecnológica del Perú. Escuela de Postgrado; 2020.
56. Poblete O., Vidal X. y Gallardo V. Meditación y proceso de enseñanza aprendizaje: Una experiencia educativa con niñas y niños sordos. *Revista Reidocrea*. Universidad de Playa Ancha (Chile). 2016; 5(20), 195-205
57. Infante C., Jaramillo P., Maricahuin M., et al. La percepción docente influenciada por niveles de mindfulness y burnout respecto a la conducta de sus estudiantes. [Tesis de Licenciatura]. Chile: Universidad Andrés Bello. Facultad de Educación Carrera Educación Parvularia; 2018.
58. Rubiales J., Russo D., Paneiva J. et al. Revisión sistemática sobre los programas de Entrenamiento Socioemocional para niños y

adolescentes de 6 a 18 años publicados entre 2011 y 2015. *Revista Costarricense de Psicología*. 2018; 37(2):163–86.

## ANEXOS

- Anexo N°01 : Cálculo de la muestra
- Anexo N°02 : Determinación de muestreo
- Anexo N°03 : Instrumentos de recolección de datos  
Variable: Programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) orientado al manejo de la disminución del nivel de estrés
- Anexo N°04 : Cálculo de escala de los instrumentos
- Anexo N°05 : Validación de los instrumentos
- Anexo N°06 : Confiabilidad de los instrumentos
- Anexo N°07 : Instrumento de recolección de datos  
Variable: Percepción de los docentes del nivel primario
- Anexo N°08 : Cálculo de escala del instrumento
- Anexo N°09 : Validez del instrumento
- Anexo N°10 : Confiabilidad del instrumento
- Anexo N°11 : Permisos respectivos
- Anexo N°12 : Consentimientos informados
- Anexo N°13 : Prueba de hipótesis
- Anexo N°14 : Aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares
- Anexo N°15 : Matriz de consistencia
- Anexo N°16 : Tablas y gráficos

## ANEXO N° 01

### CÁLCULO DE LA MUESTRA

#### CÁLCULO DE TAMAÑO DE MUESTRA - FÓRMULA PARA POBLACIÓN CONOCIDA

Se empleará la siguiente fórmula para obtener la muestra en la población finita:

$$n = \frac{Z^2 \cdot p(1 - p)N}{(N - 1)E^2 + Z^2 * p(1 - p)}$$

Datos:

$$N = (290)$$

$$Z = (1,96) \text{ Valor } Z \text{ para un nivel de significancia} = 0,05$$

$$p = (0.5) \text{ proporción esperada (en este caso 5\%)}$$

$$E = (0.05) \text{ Margen de Error}$$

$$n = ( ) \text{ Tamaño de muestra}$$

$$\begin{aligned} n &= \frac{Z^2 \cdot p(1 - p)N}{(N - 1)E^2 + Z^2 * p(1 - p)} \\ n &= \frac{(1.96)(1.96) \cdot 0,5(1 - 0,5)290}{(290 - 1)(0.05)(0.05) + (1.96)(1.96) * 0.5(1 - 0.5)} \\ n &= \frac{278,5}{0,72 + 0,96} \\ n &= \frac{278,5}{1,68} \\ n &= 165.50 \end{aligned}$$

Con reajuste de la muestra:

$$n^\circ = \frac{n}{1 * \frac{1}{N}} = 105$$

## ANEXO N° 02

### DETERMINACIÓN DE MUESTREO

#### SELECCIÓN DE LA MUESTRA- MUESTREO NO PROBABILISTICO POR CONVENIENCIA

**1. Muestra determinada:** 105 docentes del nivel primario

**2. Determinar instituciones educativas seleccionadas:**

- I.E “Carlos Wiese”
- I.E “Fortunato Zora Carvajal”
- I.E “Don José de San Martín”
- I.E “Coronel Bolognesi”
- I.E “Manuel A. Odría”
- I.E “Manuel Flores Calvo”

**3. Obtención de muestra seleccionada:**

Al conocer la población en general se obtiene la siguiente selección de participantes:

<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</b>	<b>NÚMERO DE DOCENTES</b>	<b>%</b>
Coronel Bolognesi	24	22,86
Manuel A. Odría	21	20,00
Don José de san Martin	18	17,14
Carlos Wiese	17	16,19
Fortunato Zora C.	16	15,24
Manuel Flores Calvo	9	8,57
<b>Total</b>	<b>105</b>	<b>100,00</b>

## ANEXO N° 03

### INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### VARIABLE: PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) ORIENTADO AL MANEJO DE LA DISMINUCIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS

Se detalla en cada instrumento el puntaje empleado para poder evaluar el nivel de estrés y la práctica del mindfulness.

### PRE- TEST

#### NIVEL DE ESTRÉS

#### DATOS GENERALES:

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

**EDAD:**

#### **INDICACIONES:**

Este instrumento contiene oraciones acerca del nivel de estrés que presentan los estudiantes del nivel primario. Por favor responde cada oración lo más sinceramente posible y trata de no pasar ninguna oración. Responde marcando una (x). Las opciones que podrás escoger serán:

NUNCA (N)	RARA VEZ(RV)	A VECES(AV)	CASI SIEMPRE(CS)	SIEMPRE (S)
-----------	--------------	-------------	------------------	-------------

ESTRESORES		N	RV	AV	CS	S
1.	¿Tienes problemas en hacer las tareas que te dejan en las clases?	0	1	2	3	4
2.	¿Tienes problemas en las clases?	0	1	2	3	4
3.	¿Tus padres te gritan por no hacer bien las tareas?	0	1	2	3	4
4.	Piensas que tus padres discuten mucho	0	1	2	3	4
5.	¿Te preocupa la salud de tus padres?	0	1	2	3	4

6.	¿Existen problemas económicos en tu familia?	0	1	2	3	4
7.	¿Es fácil para ti hablar y jugar con tus amigos?	4	3	2	1	0
8.	¿Te gusta volver a clases presenciales ahora?	4	3	2	1	0
9.	¿Miras o escuchas noticias sobre COVID-19?	0	1	2	3	4
10.	¿Te preocupa contagiarte de COVID-19?	0	1	2	3	4
<b>REACCIONES FÍSICAS</b>		<b>N</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
11.	¿Tienes problemas para dormir?	0	1	2	3	4
12.	¿Tienes pesadillas?	0	1	2	3	4
13.	¿Tienes problemas digestivos como dolor de estómago?	0	1	2	3	4
14.	¿Tienes cambios de apetito (comes demasiado o comes muy poco)?	0	1	2	3	4
15.	¿Te sientes cansado?	0	1	2	3	4
16.	¿Tienes dolores de cabeza?	0	1	2	3	4
<b>REACCIONES PSICOLÓGICAS</b>		<b>N</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
17.	¿Sientes que en tu familia no te quieren?	0	1	2	3	4
18.	¿Te sientes triste, enojado, molesto?	0	1	2	3	4
19.	¿Te sientes nervioso?	0	1	2	3	4
20.	¿Tienes miedo?	0	1	2	3	4
21.	¿Te sientes aburrido?	0	1	2	3	4
22.	¿Te cuesta poner atención o concentrarte?	0	1	2	3	4
<b>REACCIONES CONDUCTUALES</b>		<b>N</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
23.	¿Te sientes solo?	0	1	2	3	4
24.	¿Discutes con tus padres?	0	1	2	3	4
25.	¿Sientes que se te han ido las ganas de jugar?	0	1	2	3	4

Elaborado por: V. Trianes, et al.

Adaptado por: Hualpa B.

## PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA

### INDICACIONES:

Este instrumento contiene oraciones acerca de las prácticas de atención plena que realizan los estudiantes del nivel primario. Por favor responde cada oración lo más sinceramente posible y trata de no pasar ninguna oración. Responde marcando una (x). Las opciones que podrás escoger serán:

NUNCA (N)	RARA VEZ(RV)	A VECES(AV)	CASI SIEMPRE(CS)	SIEMPRE (S)
-----------	--------------	-------------	------------------	-------------

PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA		N	RV	AV	CS	S
1.	Pienso que algunos de mis sentimientos me hacen daño (enojo, tristeza, odio) y no debería tenerlos.	0	1	2	3	4
2.	Soy capaz de encontrar las palabras adecuadas para describir mis sentimientos.	4	3	2	1	0
3.	Me mantengo ocupado, por lo que no me doy cuenta de mis pensamientos o sentimientos	0	1	2	3	4
4.	Me es difícil prestar atención a una sola cosa en cada momento	0	1	2	3	4
5.	Pienso sobre cosas que ocurrieron en el pasado, en vez de cosas que están ocurriendo en el presente	0	1	2	3	4
6.	Cuando camino me doy cuenta de los movimientos que hace mi cuerpo	4	3	2	1	0
7.	Me doy cuenta rápidamente cuando algo me produce alegría	4	3	2	1	0
8.	Cuando me doy cuenta de las cosas bellas de la vida, me siento bien y lleno de energía	4	3	2	1	0
9.	A menudo soy consciente de como mi respiración se acelera, por ejemplo, cuando subo una escalera o hago ejercicio	4	3	2	1	0
10.	Soy capaz de recordarme a mí mismo, cuando siento, pienso o actúo	4	3	2	1	0

*Elaborado por: Greco, et al.*

*Adaptado por: Hualpa B.*

## POST- TEST

### NIVEL DE ESTRÉS

#### INDICACIONES:

Este instrumento contiene oraciones acerca del nivel de estrés que presentan los estudiantes del nivel primario. Por favor responde cada oración lo más sinceramente posible y trata de no pasar ninguna oración. Responde marcando una (x). Las opciones que podrás escoger serán:

NUNCA (N)	RARA VEZ(RV)	A VECES(AV)	CASI SIEMPRE(CS)	SIEMPRE (S)
-----------	--------------	-------------	------------------	-------------

REACCIONES FÍSICAS		N	RV	AV	CS	S
1.	¿Tienes problemas para dormir?	0	1	2	3	4
2.	¿Tienes pesadillas?	0	1	2	3	4
3.	¿Tienes problemas digestivos como dolor de estómago?	0	1	2	3	4
4.	¿Tienes cambios de apetito (comes demasiado o comes muy poco)?	0	1	2	3	4
5.	¿Te sientes cansado?	0	1	2	3	4
6.	¿Tienes dolores de cabeza?	0	1	2	3	4
REACCIONES PSICOLÓGICAS		N	N	RV	AV	CS
7.	¿Sientes que en tu familia no te quieren?	0	1	2	3	4
8.	¿Te sientes triste, enojado, molesto?	0	1	2	3	4
9.	¿Te sientes nervioso?	0	1	2	3	4
10.	¿Tienes miedo?	0	1	2	3	4
11.	¿Te sientes aburrido?	0	1	2	3	4
12.	¿Te cuesta poner atención o concentrarte?	0	1	2	3	4
REACCIONES CONDUCTUALES		N	N	RV	AV	CS
13.	¿Te sientes solo?	0	1	2	3	4
14.	¿Discutes con tus padres?	0	1	2	3	4
15.	¿Sientes que se te han ido las ganas de jugar?	0	1	2	3	4

*Elaborado por: V. Trianes, et al.*

*Adaptado por: Hualpa B.*

## PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA

### INDICACIONES:

Este instrumento contiene oraciones acerca de las prácticas de atención plena que realizan los estudiantes del nivel primario. Por favor responde cada oración lo más sinceramente posible y trata de no pasar ninguna oración. Responde marcando una (x). Las opciones que podrás escoger serán:

NUNCA (N)	RARA VEZ(RV)	A VECES(AV)	CASI SIEMPRE(CS)	SIEMPRE (S)
-----------	--------------	-------------	------------------	-------------

PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA		N	RV	AV	CS	S
1.	Pienso que algunos de mis sentimientos me hacen daño (enojo, tristeza, odio) y no debería tenerlos.	0	1	2	3	4
2.	Soy capaz de encontrar las palabras adecuadas para describir mis sentimientos.	4	3	2	1	0
3.	Me mantengo ocupado, por lo que no me doy cuenta de mis pensamientos o sentimientos	0	1	2	3	4
4.	Me es difícil prestar atención a una sola cosa en cada momento	0	1	2	3	4
5.	Pienso sobre cosas que ocurrieron en el pasado, en vez de cosas que están ocurriendo en el presente	0	1	2	3	4
6.	Cuando camino me doy cuenta de los movimientos que hace mi cuerpo	4	3	2	1	0
7.	Me doy cuenta rápidamente cuando algo me produce alegría	4	3	2	1	0
8.	Cuando me doy cuenta de las cosas bellas de la vida, me siento bien y lleno de energía	4	3	2	1	0
9.	A menudo soy consciente de como mi respiración se acelera, por ejemplo, cuando subo una escalera o hago ejercicio	4	3	2	1	0
10.	Soy capaz de recordarme a mí mismo, cuando siento, pienso o actúo	4	3	2	1	0

*Elaborado por: Greco, et al.*

*Adaptado por: Hualpa B.*

**ANEXO N° 04**

**CÁLCULO DE ESCALA DE LOS INSTRUMENTOS**

**PRE TEST**

**PUNTAJES:**

Nunca (N)	Rara vez (RV)	A veces (AV)	Casi siempre (CS)	Siempre (S)
0-4				

**DIMENSIÓN: ESTRESORES**

<b>NIVEL DE ESTRÉS</b>	<b>N° ITEMS</b>	<b>P. MAX</b>	<b>P. MIN</b>	<b>R</b>	<b>I</b>
	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13.3</b>
Nivel Bajo de estrés			0-13		
Nivel Intermedio de Estrés			14-27		
Nivel Alto de estrés			28-40		

**DIMENSIÓN: REACCIONES FÍSICAS**

<b>NIVEL DE ESTRÉS</b>	<b>N° ITEMS</b>	<b>P. MAX</b>	<b>P. MIN</b>	<b>R</b>	<b>I</b>
	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Nivel Bajo de estrés			0-8		
Nivel Intermedio de Estrés			9-16		
Nivel Alto de estrés			17-24		

**DIMENSIÓN: REACCIONES PSICOLÓGICAS**

<b>NIVEL DE ESTRÉS</b>	<b>N° ITEMS</b>	<b>P. MAX</b>	<b>P. MIN</b>	<b>R</b>	<b>I</b>
	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>

Nivel Bajo de estrés	0-8
Nivel Intermedio de Estrés	9-16
Nivel Alto de estrés	17-24

**DIMENSIÓN: REACCIONES CONDUCTUALES**

<b>NIVEL DE ESTRÉS</b>	<b>N° ITEMS</b>	<b>P. MAX</b>	<b>P. MIN</b>	<b>R</b>	<b>I</b>
	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>

Nivel Bajo de estrés	0-4
Nivel Intermedio de Estrés	5-8
Nivel Alto de estrés	9-12

**ESCALA TOTAL**

<b>NIVEL DE ESTRÉS</b>	<b>N° ITEMS</b>	<b>P. MAX</b>	<b>P. MIN</b>	<b>R</b>	<b>I</b>
	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33.3</b>

Nivel Bajo de estrés	0-33
Nivel Intermedio de Estrés	34-66
Nivel Alto de estrés	67-100

**DIMENSIÓN: PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA**

<b>NIVEL DE PRÁCTICA</b>	<b>N° ITEMS</b>	<b>P. MAX</b>	<b>P. MIN</b>	<b>R</b>	<b>I</b>
	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13.3</b>

Práctica de atención plena adecuada	0-13
Práctica de atención plena regular	14-26
Práctica de atención plena inadecuada	27-40

## POST TEST

### PUNTAJES:

Nunca (N)	Rara vez (RV)	A veces (AV)	Casi siempre (CS)	Siempre (S)
0-4				

### DIMENSIÓN: REACCIONES FÍSICAS

NIVEL DE ESTRÉS	N° ITEMS	P. MAX	P. MIN	R	I
	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Nivel Bajo de estrés			0-8		
Nivel Intermedio de Estrés			9-16		
Nivel Alto de estrés			17-24		

### DIMENSIÓN: REACCIONES PSICOLÓGICAS

NIVEL DE ESTRÉS	N° ITEMS	P. MAX	P. MIN	R	I
	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Nivel Bajo de estrés			0-8		
Nivel Intermedio de Estrés			9-16		
Nivel Alto de estrés			17-24		

### DIMENSIÓN: REACCIONES CONDUCTUALES

NIVEL DE ESTRÉS	N° ITEMS	P. MAX	P. MIN	R	I
	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Nivel Bajo de estrés			0-4		

Nivel Intermedio de Estrés			5-8		
Nivel Alto de estrés			9-12		
<b>ESCALA TOTAL</b>					
<b>NIVEL DE ESTRÉS</b>	<b>N° ITEMS</b>	<b>P. MAX</b>	<b>P. MIN</b>	<b>R</b>	<b>I</b>
	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
Nivel Bajo de estrés			0-20		
Nivel Intermedio de Estrés			21-40		
Nivel Alto de estrés			41-60		
<b>DIMENSIÓN: PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA</b>					
<b>NIVEL DE PRÁCTICA</b>	<b>N° ITEMS</b>	<b>P. MAX</b>	<b>P. MIN</b>	<b>R</b>	<b>I</b>
	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13.3</b>
Práctica de atención plena adecuada			0-13		
Práctica de atención plena regular			14-26		
Práctica de atención plena inadecuada			27-40		

## ANEXO N° 05

### VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

#### A. VALIDEZ POR CRITERIO

#### EXPERTO N°01

**VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION**

**DATOS GENERALES**

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:** MENDOZA ROSADO, JENNY CONCEPCIÓN **EDAD:** \_\_\_\_\_

**INTITUCION DONDE LABORA/ CARGO:** DOCENTE ESEN-UNJBG

**TITULO PROFESIONAL:** LIC. EN ENFERMERIA

**GRADO ACADEMICO:** DOCTORA **MENCION EN:** ENFERMERIA

**TITULO DE INVESTIGACION:** Percepción de los docentes de educación primaria sobre la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna- 2022

**ASPECTOS DE VALIDACION**

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0- 20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCION	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible					98%
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					98%
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					98%
4.	ORGANIZACIÓN	Hay secuencia lógica en las preguntas.					98%
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					98%
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					98%
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación.					98%
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación					98%
9.	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (proceso de investigación)					98%
10.	INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta					98%
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado					98%

1. **OPINION DE APLICABILIDAD:** a) Deficiente... b) Baja... c) Regular..... d) Buena..... e) Muy buena... X.....

2. **PROMEDIO DE VALORACION:**..... 98%..... **FECHA Y LUGAR:**...Tacna, 04 de Setiembre 2020

3. **OBSERVACIONES:** General ( si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....  
 .....  
 .....

  
 \_\_\_\_\_  
 Firma del experto informante  
 DNI. 00472257

## EXPERTO N° 02

### VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

#### DATOS GENERALES

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:** Mori Fuentes, Carla **EDAD:** 52 años  
**INTITUCION DONDE LABORA/ CARGO:** ESEN-UNJBG  
**TITULO PROFESIONAL:** Licenciada en Enfermería  
**GRADO ACADEMICO:** Doctora **MENCION EN:** Ciencias de Enfermería  
**TITULO DE INVESTIGACION:** Percepción de los docentes de educación primaria sobre la aplicación de un programa basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna-2022

#### ASPECTOS DE VALIDACION

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIEN TE 0- 20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCION	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible				80%	
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				79%	
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				80%	
4.	ORGANIZACIÓN	Hay secuencia lógica en las preguntas.				78%	
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.				78%	
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.				80%	
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación.				78%	
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación				77%	
9.	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (proceso de investigación)				75%	
10.	INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta				80%	
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado				78%	

**1. OPINION DE APLICABILIDAD:**

a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena X e) Muy buena.....

**2. PROMEDIO DE VALORACION.....78,4%..... FECHA Y LUGAR: 09 de setiembre del 2020**

**3. OBSERVACIONES: General ( si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....**

.....

.....

  
 Dra. Carla Mori Fuentes  
 Docente - PACH - Esc. Enfermería  
 UNJBG  
 CEP 21306

## EXPERTO N° 03

### VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

#### DATOS GENERALES

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:** CONDORI NINA, ELIAS      **EDAD:** \_\_\_\_\_

**INTITUCION DONDE LABORA/ CARGO:** DOCENTE ESEN-UNJBG

**TITULO PROFESIONAL:** LIC. EN ENFERMERIA

**GRADO ACADEMICO:** MAGISTER    **MENCION EN:** SALUD PÚBLICA

**TITULO DE INVESTIGACION:** Percepción de los docentes de educación primaria sobre la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna- 2022

#### ASPECTOS DE VALIDACION

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0- 20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	<b>CLARIDAD DE LA REDACCION</b>	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible					85%
2.	<b>OBJETIVIDAD</b>	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					85%
3.	<b>PERTINENCIA</b>	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					85%
4.	<b>ORGANIZACIÓN</b>	Hay secuencia lógica en las preguntas.					85%
5.	<b>SUFICIENCIA</b>	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					85%
6.	<b>INTENCIONALIDAD</b>	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					85%
7.	<b>CONSISTENCIA</b>	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación.					85%
8.	<b>COHERENCIA INTERNA</b>	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación					85%
9.	<b>METODOLOGIA</b>	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (proceso de investigación)					85%
10.	<b>INDUCCION A LA RESPUESTA</b>	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta					85%
11.	<b>LENGUAJE</b>	Esta acorde al nivel del que será entrevistado					85%

**1. OPINION DE APLICABILIDAD:**

a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena...X... e) Muy buena.....

**2. PROMEDIO DE VALORACION...85% FECHA Y LUGAR. 06/09/2020**

**3. OBSERVACIONES:** General ( si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....

  
 Firma del experto: LIC. CONDORI NINA, ELIAS  
 DNI: \_\_\_\_\_  
 ESP. ESPECIALIZADO EN PADREMA CRITICO  
 CEP. 61081 RES. 18905

## EXPERTO N° 04

### VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

#### DATOS GENERALES

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:** APAZA CHURA, JULIO CESAR **EDAD:** 34

**INTITUCION DONDE LABORA/ CARGO:** C.S. San Francisco/ Área de Estadística e informática

**TITULO PROFESIONAL:** Matemática computación e informática

**GRADO ACADEMICO:** Magister **MENCION EN:** Investigación Científica e Innovación

**TITULO DE INVESTIGACION:** Percepción de los docentes de educación primaria sobre la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna- 2022

#### ASPECTOS DE VALIDACION

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0- 20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCION	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible					95
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					95
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					85
4.	ORGANIZACIÓN	Hay secuencia lógica en las preguntas.					85
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.				75	
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					90
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación.					90
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación					90
9.	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (proceso de investigación)					90
10.	INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta					90
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado				80	

**1. OPINION DE APLICABILIDAD:**

a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena...X... e) Muy buena.....

**2. PROMEDIO DE VALORACION.....80%..... FECHA Y LUGAR: 07 de setiembre del 2020**

**3. OBSERVACIONES: General ( si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....**

.....

.....



Firma del experto informante

DNI: 43152559

## EXPERTO N° 05

### VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

#### DATOS GENERALES

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:** MORALES QUEZADA, JOSE LUIS **EDAD:** 45 años  
**INTITUCION DONDE LABORA/ CARGO:** INPE- Establecimiento Penal Tacna Varones  
**TITULO PROFESIONAL:** PSICOLOGO  
**GRADO ACADEMICO:** Magister en Ciencias de la Educación **MENCION EN:** Docencia Superior e Investigación  
**TITULO DE INVESTIGACION:** Percepción de los docentes de educación primaria sobre la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna- 2022

#### ASPECTOS DE VALIDACION

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIEN TE 0- 20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	<b>CLARIDAD DE LA REDACCION</b>	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible					95%
2.	<b>OBJETIVIDAD</b>	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					98%
3.	<b>PERTINENCIA</b>	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					100%
4.	<b>ORGANIZACIÓN</b>	Hay secuencia lógica en las preguntas.					98%
5.	<b>SUFICIENCIA</b>	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					98%
6.	<b>INTENCIONALIDAD</b>	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					98%
7.	<b>CONSISTENCIA</b>	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación.					98%
8.	<b>COHERENCIA INTERNA</b>	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación					98%
9.	<b>METODOLOGIA</b>	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (proceso de investigación)					98%
10.	<b>INDUCCION A LA RESPUESTA</b>	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta					98%
11.	<b>LENGUAJE</b>	Esta acorde al nivel del que será entrevistado					95%

- OPINION DE APLICABILIDAD:** a) Deficiente... b) Baja... c) Regular..... d) Buena..... e) Muy buena...X.....
- PROMEDIO DE VALORACION:** (97.6%) **FECHA Y LUGAR:** Tacna, 03 de Setiembre 2020
- OBSERVACIONES:** General ( si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique): Modificar algunas preguntas (términos) y (redacción).

  
 Firma del experto informante

DNI: 29625590

## RESULTADOS VALORACIÓN POR CRITERIOS – 5 EXPERTOS

### Pre y Post-test

VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO						
INDICADOR	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	PROMEDIO
1. CLARIDAD DE LA REDACCION	98%	80%	85%	95%	95%	90,6%
2. OBJETIVIDAD	98%	79%	85%	95%	98%	91,0%
3. PERTINENCIA	98%	80%	85%	85%	100%	89,6%
4. ORGANIZACIÓN	98%	78%	85%	85%	98%	88,8%
5. SUFICIENCIA	98%	78%	85%	75%	98%	86,8%
6. INTENCIONALIDAD	98%	80%	85%	90%	98%	90,2%
7. CONSISTENCIA	98%	78%	85%	90%	98%	89,8%
8. COHERENCIA INTERNA	98%	77%	85%	90%	98%	89,6%
9. METODOLOGIA	98%	75%	85%	90%	98%	89,2%
10. INDUCCION A LA RESPUESTA	98%	80%	85%	90%	98%	90,2%
11. LENGUAJE	98%	78%	85%	80%	95%	87,2%

Sub total	98%	78.4%	85%	87.7%	97,6%
				Total	89,3%

CPR= $\Sigma P_{pri}/N=$

$$\frac{(90,6/100)+(91,0/100)+(89,6/100)+(88,8/100)+(86,8/100)+(90,2/100)+(89,8/100)+(89,6/100)+(89,2/100)+(90,2/100)+(87,2/100)}{11}$$

CPR 9,83      Esto significa que es instrumento de buena validez y concordancia muy alta  
11      0,89

$$CPR = \frac{\Sigma PRI / J}{K}$$

Donde:

CPR = Coeficiente de proporción de rango.

$\Sigma PRI$  = sumatoria del promedio de rango.

J = N° de expertos o jueces.

K = N° de ítems.

< 0,40	Validez y concordancia baja
0,40 - 0,60	Validez y concordancia moderada
0,60-0,80	Validez y concordancia alta
> 0,80	Validez y concordancia muy alta

## B. VALIDEZ POR CONTENIDO

### Pre-test

CONTENIDO	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	SUMA	V. DE AYKEN
1.	2	2	2	2	2	10	1,00
2.	2	2	2	2	2	10	1,00
3.	2	2	2	2	2	10	1,00
4.	2	2	2	2	2	10	1,00
5.	2	2	2	2	2	10	1,00
6.	2	2	2	2	2	10	1,00
7.	2	2	2	2	2	10	1,00
8.	2	2	2	2	2	10	1,00
9.	2	2	2	2	2	10	1,00
10.	2	2	2	2	2	10	1,00
11.	2	2	2	2	2	10	1,00
12.	2	2	2	2	2	10	1,00
13.	2	2	2	2	2	10	1,00
14.	2	2	2	2	1	09	0,90
15.	2	2	2	2	2	10	1,00
16.	2	2	2	2	2	10	1,00
17.	2	2	2	2	1	09	0,90
18.	2	2	2	2	2	10	1,00
19.	2	2	2	2	0	08	0,80
20.	2	2	2	2	2	10	1,00
21.	2	2	2	2	2	10	1,00
22.	2	2	2	2	2	10	1,00
23.	2	2	2	2	2	10	1,00
24.	2	2	2	2	2	10	1,00
25.	2	2	2	2	1	09	0,90
26.	2	2	2	2	1	09	0,90

27.	2	2	2	2	2	10	1,00
28.	2	2	2	2	2	10	1,00
29.	2	2	2	2	2	10	1,00
30.	2	2	2	2	2	10	1,00
31.	2	2	2	2	2	10	1,00
32.	2	2	2	2	2	10	1,00
33.	2	2	2	2	2	10	1,00
34.	2	2	2	2	2	10	1,00
35.	2	2	2	2	2	10	1,00

V. DE AYKEN GLOBAL	98,2%
--------------------	-------

0=no aplicable, 1= corregir, 2= aplicable

### ***A través de la prueba de contenido V de Ayken***

S= Suma de las respuestas de cada ítem

N= Número de jueces

C= Numero de valores de la escala de valoración

$$V = \frac{S}{N(C-1)}$$

La validez de contenido a través de la V de Ayken es de 98,2%

### Post-test

CONTENIDO	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	SUMA	V. DE AYKEN
1.	2	2	2	2	2	10	1,00
2.	2	2	2	2	2	10	1,00
3.	2	2	2	2	2	10	1,00
4.	2	2	2	2	1	09	0,90
5.	2	2	2	2	2	10	1,00
6.	2	2	2	2	2	10	1,00
7.	2	2	2	2	1	09	0,90
8.	2	2	2	2	2	10	1,00
9.	2	2	2	2	0	08	0,80
10.	2	2	2	2	2	10	1,00
11.	2	2	2	2	2	10	1,00
12.	2	2	2	2	2	10	1,00
13.	2	2	2	2	2	10	1,00
14.	2	2	2	2	2	10	1,00
15.	2	2	2	2	1	09	0,90
16.	2	2	2	2	1	09	0,90
17.	2	2	2	2	2	10	1,00
18.	2	2	2	2	2	10	1,00
19.	2	2	2	2	2	10	1,00
20.	2	2	2	2	2	10	1,00
21.	2	2	2	2	2	10	1,00
22.	2	2	2	2	2	10	1,00
23.	2	2	2	2	2	10	1,00
24.	2	2	2	2	2	10	1,00
25.	2	2	2	2	2	10	1,00

V. DE AYKEN GLOBAL	97,6%
--------------------	-------

0=no aplicable, 1= corregir, 2= aplicable

### ***A través de la prueba de contenido V de Ayken***

S= Suma de las respuestas de cada ítem

N= Número de jueces

C= Numero de valores de la escala de valoración

$$V = \frac{S}{N(C-1)}$$

La validez de contenido a través de la V de Ayken es de 97,6%

El promedio de ambos cuestionarios es de 97,9%

### **OBSERVACION:**

Con el objetivo de mejorar la validez por *CONTENIDO* en ambos test se realizó la modificación, para una mejor comprensión de las interrogantes dirigidas a los escolares en 5 preguntas siendo:

- ¿Tienes cambios de apetito (comes demasiado o comes muy poco)?
- ¿Te sientes triste, enojado, molesto?
- ¿Sientes que en tu familia no te quieren?
- ¿Sientes que se te han ido las ganas de jugar?
- Pienso que algunos de mis sentimientos me hacen daño (enojo, tristeza, odio) y no debería tenerlos.

Y solo en el primer test, en factores estresantes se adecuó a 4 preguntas al nuevo contexto por el regreso a clases presenciales, siendo estas:

- ¿Tienes problemas en hacer las tareas que te dejan en las clases?
- ¿Tienes problemas en las clases?
- ¿Es fácil para ti hablar y jugar con tus amigos?
- ¿Te gusta volver a clases presenciales ahora?

## C. VALIDEZ POR CONSTRUCTO

### ANÁLISIS FACTORIAL

#### Pre test

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0,734
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	92,368
	gl	78
	Sig.	0,003

#### Constructo

Al ser mayor de 0,70 la medida de Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo es aceptable la validez.

$0,9 \leq KMO \leq 1,0$  = Excelente adecuación muestral.

$0,8 \leq KMO \leq 0,9$  = Buena adecuación muestral.

$0,7 \leq KMO \leq 0,8$  = Aceptable adecuación muestral.

$0,6 \leq KMO \leq 0,7$  = Regular adecuación muestral.

$0,5 \leq KMO \leq 0,6$  = Mala adecuación muestral.

$0,0 \leq KMO \leq 0,5$  = Adecuación muestral inaceptable

Varianza total explicada						
Componente	Autovalores iniciales			Sumas de cargas al cuadrado de la extracción		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	4,980	14,227	14,227	4,980	14,227	14,227
2	4,337	12,391	26,618	4,337	12,391	26,618
3	3,745	10,699	37,317	3,745	10,699	37,317
4	3,522	10,063	47,380	3,522	10,063	47,380
5	3,195	9,128	56,507	3,195	9,128	56,507
6	2,827	8,077	64,585	2,827	8,077	64,585
7	2,277	6,507	71,091	2,277	6,507	71,091
8	2,067	5,905	76,997	2,067	5,905	76,997
9	1,647	4,706	81,702	1,647	4,706	81,702
10	1,282	3,663	85,365	1,282	3,663	85,365
11	1,088	3,109	88,474	1,088	3,109	88,474
12	0,947	2,706	91,180			
13	0,807	2,306	93,486			
14	0,785	2,242	95,729			
15	0,524	1,497	97,225			
16	0,392	1,119	98,345			
17	0,272	0,778	99,123			
18	0,195	0,558	99,681			
19	0,112	0,319	100,000			
20	1,098E-15	3,136E-15	100,000			
21	8,517E-16	2,434E-15	100,000			
22	7,184E-16	2,053E-15	100,000			
23	4,745E-16	1,356E-15	100,000			
24	3,988E-16	1,139E-15	100,000			
25	2,384E-16	6,811E-16	100,000			
26	9,344E-17	2,670E-16	100,000			
27	3,288E-17	9,395E-17	100,000			
28	-1,283E-18	-3,667E-18	100,000			
29	-1,021E-16	-2,917E-16	100,000			
30	-3,678E-16	-1,051E-15	100,000			
31	-4,665E-16	-1,333E-15	100,000			
32	-5,882E-16	-1,681E-15	100,000			
33	-7,807E-16	-2,231E-15	100,000			
34	-9,254E-16	-2,644E-15	100,000			
35	-1,550E-15	-4,429E-15	100,000			

Método de extracción: análisis de componentes principales.

El análisis de constructo factorial revela una varianza total explicada de 88,47 % el cual es mayor que 60% por lo que el instrumento presenta una adecuada validez

## Post-test

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0,760
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	257,763
	gl	171
	Sig.	0,000

### Constructo

Al ser mayor de 0,70 la medida de Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo es aceptable la validez.

$0,9 \leq KMO \leq 1,0$  = Excelente adecuación muestral.

$0,8 \leq KMO \leq 0,9$  = Buena adecuación muestral.

$0,7 \leq KMO \leq 0,8$  = Aceptable adecuación muestral.

$0,6 \leq KMO \leq 0,7$  = Regular adecuación muestral.

$0,5 \leq KMO \leq 0,6$  = Mala adecuación muestral.

$0,0 \leq KMO \leq 0,5$  = Adecuación muestral inaceptable

Varianza total explicada						
Componente	Autovalores iniciales			Sumas de cargas al cuadrado de la extracción		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	4,711	18,844	18,844	4,711	18,844	18,844
2	3,163	12,651	31,496	3,163	12,651	31,496
3	2,898	11,592	43,088	2,898	11,592	43,088
4	2,574	10,297	53,385	2,574	10,297	53,385
5	2,127	8,508	61,893	2,127	8,508	61,893
6	1,794	7,177	69,070	1,794	7,177	69,070
7	1,589	6,355	75,425	1,589	6,355	75,425
8	1,392	5,568	80,992	1,392	5,568	80,992
9	1,157	4,630	85,622	1,157	4,630	85,622
10	0,776	3,104	88,726			
11	0,633	2,530	91,256			
12	0,557	2,228	93,483			
13	0,503	2,011	95,494			
14	0,387	1,549	97,044			
15	0,264	1,054	98,098			
16	0,239	0,956	99,054			
17	0,109	0,436	99,490			
18	0,084	0,338	99,827			
19	0,043	0,173	100,000			
20	5,523E-16	2,209E-15	100,000			
21	3,234E-16	1,294E-15	100,000			
22	8,669E-17	3,468E-16	100,000			
23	-6,153E-17	-2,461E-16	100,000			
24	-2,908E-16	-1,163E-15	100,000			
25	-9,571E-16	-3,828E-15	100,000			

Método de extracción: análisis de componentes principales.

El análisis de constructo factorial revela una varianza total explicada de 85,62 % el cual es mayor que 60% por lo que el instrumento presenta una adecuada validez

Promedio de validez de constructo por ambos instrumentos es de 87,04%.

## D. VALIDEZ TOTAL

### Pre y Post Test

$$\text{Validez total} = \frac{\text{validez por criterio} + \text{validez por contenido} + \text{validez por constructo}}{3}$$

$$\text{Validez total} = \frac{89,30\% + 97,9\% + 87,04\%}{3} = 91,4\%$$

Por lo tanto, la validez de ambos test en un promedio es de 91,4%, lo que significa que presenta una adecuada consistencia y construcción para aplicar en la investigación.

## ANEXO N° 06

### CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS:

Para el cálculo de la confiabilidad de los instrumentos, se aplicó a una muestra piloto de 10 escolares del nivel primario de la I.E. Don José de San Martín, luego una vez aplicada los test se hizo uso de una de las herramientas usadas para estos fines denominada Alfa de Cronbach, cuya valoración fluctúa entre - 1 y 1 como se muestra la siguiente fórmula:

$$\alpha = \frac{k}{k - 1} \left[ 1 - \frac{\sum Vi}{Vt} \right]$$

Donde:

$\alpha$ =coeficiente de confiabilidad

K=número de preguntas o ítems

$V_i$ =varianza de cada ítems

$V_t$ =varianza de los valores observados

$\Sigma$ =Sumatoria

#### ESCALA DE ALFA DE CRONBACH

Escala	Significado
0,00 a +/- 0,20	Despreciable
0,20 a 0,40	Baja o ligera
0,40 a 0,60	Moderada
0,60 a 0,80	Marcada
0,80 a 1,00	Muy alta

*Fuente: Santiago Valderrama Mendoza. libro "Pasos para elaborar proyectos de investigación científica, 2da edición (2013, p. 228).*

Para dicho cálculo se ha hecho uso del SPSS Versión 25, sin reducir ningún elemento; es decir de una sola medida, se presentan a continuación:

### Pre-test

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		N	%
Casos	Válido	10	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	10	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

### ALFA DE CRONBACH: INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

<b>N° de elementos</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>Interpretación confiabilidad</b>
35	0,804	Muy alta

### Análisis e Interpretación:

El coeficiente obtenido para la variable de estudio dio un valor considerable de 0,804 el cual significa que la confiabilidad es muy alta, concluyendo que el instrumento aplicado basado en el pre test tiene una confiabilidad muy aceptable y puede ser aplicado a la muestra real.

### Post-test

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		N	%
Casos	Válido	10	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	10	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

## ALFA DE CRONBACH: INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

<b>N° de elementos</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>Interpretación confiabilidad</b>
25	0,869	Muy alta

### **Análisis e Interpretación:**

En relación al post test, el coeficiente obtenido para la variable de estudio dio un valor de 0,869 el cual significa que la confiabilidad es muy alta, dando como resultado que este instrumento tiene una confiabilidad muy aceptable y puede ser aplicado a la muestra real.

## **ANEXO N° 07**

### **INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

#### **VARIABLE: PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DEL NIVEL PRIMARIO**

Se detalla en el instrumento el puntaje empleado para poder evaluar el nivel de percepción.

### **TEST**

#### **PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESCOLARES**

##### **INTRODUCCION:**

Estimados docentes buenos días/tardes el presente test tiene como objetivo determinar el tipo de percepción que les merece la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares, en este nuevo regreso a clases durante el contexto por COVID-19. Los resultados que se obtengan de la presente investigación solo serán empleados con el fin de dar a conocer la propuesta basada en el programa de reducción del nivel de estrés en los estudiantes, con el fin de velar por el bienestar y la salud mental de los estudiantes.

##### **DATOS GENERALES:**

###### **INSTITUCION EDUCATIVA EN LA QUE LABORA:**

---

###### **GRADO RESPONSABLE:**

---

##### **INDICACIONES:**

Este instrumento contiene oraciones acerca de la valoración en relación a la percepción de la presente propuesta en la aplicación del programa educativo. Por favor responder cada oración lo más sinceramente posible y tratar de no pasar ninguna oración. Responder marcando una (x). Las opciones que se podrá seleccionar serán:

TOTALMENTE EN DESACUERDO (TD)	EN DESACUERDO(D)	INDECISO(I)	EN ACUERDO(A)	TOTALMENTE DE ACUERDO (TA)
-------------------------------	------------------	-------------	---------------	----------------------------

Conceptos del programa		TD	D	I	A	TA
1.	¿Usted considera de gran relevancia el manejo de la salud mental en los escolares durante este nuevo periodo de las clases en el contexto por COVID-19?	0	1	2	3	4
2.	¿Usted considera que el tema de salud mental en los escolares no se ha tratado oportunamente (en relación a la promoción del cuidado y prevención de trastornos como estrés, ansiedad, depresión) durante el periodo de las clases virtuales?	0	1	2	3	4
3.	¿Usted cree que en el tiempo de la emergencia sanitaria por COVID-19, hubo un incremento notable en la presencia de estrés visible en los escolares?	0	1	2	3	4
4.	¿Usted tiene noción sobre la práctica de las técnicas de meditación en los escolares?	0	1	2	3	4
5.	¿Usted tenía conocimiento sobre la práctica de mindfulness (atención plena) con los escolares, antes de presentarle la propuesta?	0	1	2	3	4
Estructura del programa		TD	D	I	A	TA
6.	¿Usted considera adecuada la importancia de la propuesta del programa basado en el Mindfulness?	0	1	2	3	4
7.	¿Usted considera que la justificación en la realización de esta propuesta es relevante?	0	1	2	3	4
8.	¿Usted considera que los objetivos de la propuesta del programa son alcanzables, reales, concisos y precisos?	0	1	2	3	4
9.	¿Usted considera que el enfoque que se emplea en el programa propuesto se ajusta a la realidad del niño?	0	1	2	3	4
10.	¿Usted considera que la teoría basada en la explicación científica sobre la propuesta de este programa es apta?	0	1	2	3	4
11.	¿Usted considera que existe pertinencia, congruencia y transversalidad entre la estructura del programa y el contexto en el que se aplica?	0	1	2	3	4
Metodología del programa		TD	D	I	A	TA
12.	¿Usted considera que las sesiones establecidas son adecuadas en objetividad y temática?	0	1	2	3	4

13.	¿Usted considera que el tiempo propuesto en cada sesión es pertinente en el programa?	0	1	2	3	4
14.	¿Usted considera que se detalla adecuadamente la metodología empleada en el programa?	0	1	2	3	4
15.	¿Usted considera que se emplean adecuadamente las técnicas de andamiaje en la participación del escolar (visualización, experimentación, demostraciones)?	0	1	2	3	4
16.	¿Usted considera que son adecuadas las técnicas para la enseñanza de los nuevos aprendizajes (analogías, ejemplos, exposición)?	0	1	2	3	4
17.	¿Usted considera que los materiales propuestos son los adecuados para la realización del programa?	0	1	2	3	4
18.	¿Usted considera que la plataforma virtual propuesta es adecuada para la continuación del programa a distancia?	0	1	2	3	4
19.	¿Usted considera que el diseño de la plataforma virtual en el uso de materiales (videos, audios, animaciones, textos) es la adecuada para el niño?	0	1	2	3	4
20.	¿Usted considera que la plataforma virtual es de fácil uso para el niño?	0	1	2	3	4
21.	¿Usted considera que el enfoque creativo y aplicativo es el más oportuno?	0	1	2	3	4
22.	¿Usted considera adecuada la incentivación en la participación y rol que asume el escolar?	0	1	2	3	4
23.	¿Usted considera que los contenidos y actividades en cada sesión son pertinentes para los destinatarios en conocimiento y percepción?	0	1	2	3	4
24.	¿Usted considera que se observa una relación clara entre las actividades propuestas en las sesiones y los objetivos a alcanzar en el programa?	0	1	2	3	4
Resultados del programa		TD	D	I	A	TA
25.	¿Usted considera que se han definido indicadores de éxito para la evaluación en el manejo de estrés de los escolares?	0	1	2	3	4
26.	¿Usted considera que el programa propuesto fomenta el autoaprendizaje en el destinatario?	0	1	2	3	4
27.	¿Usted considera que el programa incito a los niños a participar en las diferentes actividades?	0	1	2	3	4
28.	¿Usted considera que el programa cumplió con los objetivos planteados?	0	1	2	3	4
29.	¿Usted considera que se inculcó nuevas prácticas en la concientización del cuidado de la salud mental a través del mindfulness?	0	1	2	3	4

30.	¿Usted considera que el programa tuvo impacto positivo en los escolares?	0	1	2	3	4
31.	¿Usted considera que los resultados de la evaluación del nivel de estrés en los escolares después de la aplicación del programa fueron adecuados?	0	1	2	3	4
Apreciación personal		TD	D	I	A	TA
32.	¿Usted considera que las sesiones serían fáciles de llevar por el docente en aula?	0	1	2	3	4
33.	¿Usted considera que el programa fue útil en la temática abordada de salud mental en el escolar?	0	1	2	3	4
34.	¿Usted considera que el presente programa propuesto debería considerarse como parte de un medio pedagógico y recreativo en el fomento del cuidado de la salud mental del escolar?	0	1	2	3	4
35.	¿Usted aplicaría el programa en aula con los escolares en el contexto actual del regreso a clases?	0	1	2	3	4

*Elaborado por: Hualpa M.*

**SUGERENCIA                      Y/O                      APRECIACION                      DEL                      DOCENTE:**

---



---



---



---



---



---

**GRACIAS POR SU COLABORACION**

## ANEXO N° 08

### CÁLCULO DE ESCALA DEL INSTRUMENTO

#### PUNTAJES:

Totalmente en desacuerdo (TD)	En desacuerdo(D)	Indeciso(I)	En acuerdo(A)	Totalmente de acuerdo (TA)
0	1	2	3	4

#### DIMENSION: CONCEPTOS DEL PROGRAMA

NIVEL DE PERCEPCIÓN	N° ITEMS	P. MAX	P. MIN	R	I
	5	20	0	0	10
Percepción negativa			0-10		
Percepción positiva			11-20		

#### DIMENSION: ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

NIVEL DE PERCEPCIÓN	N° ITEMS	P. MAX	P. MIN	R	I
	6	24	0	0	12
Percepción negativa			0-12		
Percepción positiva			13-24		

#### DIMENSION: METODOLOGÍA DEL PROGRAMA

NIVEL DE PERCEPCIÓN	N° ITEMS	P. MAX	P. MIN	R	I
	13	56	0	0	28
Percepción negativa			0-28		

Percepción  
positiva

29-56

---

**DIMENSION: RESULTADOS DEL PROGRAMA**

---

<b>NIVEL DE PERCEPCIÓN</b>	<b>N° ITEMS</b>	<b>P. MAX</b>	<b>P. MIN</b>	<b>R</b>	<b>I</b>
	<b>7</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
Percepción negativa			0-14		
Percepción positiva			15-28		

---

**DIMENSION: APRECIACION PERSONAL**

---

<b>NIVEL DE PERCEPCIÓN</b>	<b>N° ITEMS</b>	<b>P. MAX</b>	<b>P. MIN</b>	<b>R</b>	<b>I</b>
	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Percepción negativa			0-8		
Percepción positiva			9-16		

---

**ESCALA TOTAL**

---

<b>NIVEL DE PERCEPCIÓN</b>	<b>N° ITEMS</b>	<b>P. MAX</b>	<b>P. MIN</b>	<b>R</b>	<b>I</b>
	<b>35</b>	<b>140</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>70</b>
Percepción negativa			0-70		
Percepción positiva			71-140		

---

**ANEXO N°09**  
**VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO:**

**A. VALIDEZ POR CRITERIO**

**EXPERTO N°01**

**VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION**

**DATOS GENERALES**

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:** Flor de María Miranda Socasaire **EDAD:** \_\_\_\_\_

**INTITUCION DONDE LABORA/ CARGO:** ESEN-UNJBG / C.S SAN FRANCISCO

**TITULO PROFESIONAL:** Licenciada en enfermería

**GRADO ACADEMICO:** Licenciada **MENCION EN:** Esp.en Salud Pública

**TITULO DE INVESTIGACION:** Percepción de los docentes de educación primaria sobre la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna- 2022

**ASPECTOS DE VALIDACION**

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0- 20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCION	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible					85%
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					82%
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					82%
4.	ORGANIZACIÓN	Hay secuencia lógica en las preguntas.				80%	
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.				80%	
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					85%
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación.				80%	
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación					85%
9.	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (proceso de investigación)					85%
10.	INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta				80%	
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado					85%

**1. OPINION DE APLICABILIDAD:**  
a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena..... e) Muy buena.....X.....

**2. PROMEDIO DE VALORACION:** 82.6% **FECHA Y LUGAR:** 10 de julio del 2022

**3. OBSERVACIONES:** General ( si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....  
.....  
.....

  
 Firma del experto informante  
 DNI: 00472815

## EXPERTO N° 02

### VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

#### DATOS GENERALES

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: VELASQUEZ LAZO KAREN F. EDAD: 36  
 INTITUCION DONDE LABORA/ CARGO: I.E. 42003 Gregorio Albarracín  
 TITULO PROFESIONAL: Psicología  
 GRADO ACADEMICO: Licenciatura MENCION EN: Psicología

TITULO DE INVESTIGACION: Percepción de los docentes de educación primaria sobre la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna- 2022

#### ASPECTOS DE VALIDACION


N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0- 20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCION	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible					85%
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					85%
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					90%
4.	ORGANIZACIÓN	Hay secuencia lógica en las preguntas.					85%
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					90%
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					90%
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación.					85%
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación					90%
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (proceso de investigación)					85%
10.	INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta					85%
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado					90%

1. OPINION DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena..... e) Muy buena..... ✓

2. PROMEDIO DE VALORACION..... 87.3%..... FECHA Y LUGAR: 23/06/2022

3. OBSERVACIONES: General ( si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....

  
 Karen F. Velasquez Lazo  
 Psicóloga  
 C.P.S.P. 22214

Firma del experto informante

DNI: 43527690

## EXPERTO N° 03

### VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

#### DATOS GENERALES

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:** Arias Liendo, Nieves **EDAD:** 51  
**INTTUCION DONDE LABORA/ CARGO:** Cnl. Gregorio Albarracín  
**TITULO PROFESIONAL:** Docente - Psicóloga  
**GRADO ACADEMICO:** Magister **MENCION EN:** Docencia Universitaria y Gestión Educ.  
**TITULO DE INVESTIGACION:** Percepción de los docentes de educación primaria sobre la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna- 2022

#### ASPECTOS DE VALIDACION

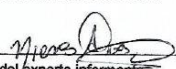
N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0- 20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCION	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible				80%	
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				80%	
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					85%
4.	ORGANIZACIÓN	Hay secuencia lógica en las preguntas.				80%	
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.				80%	
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.				80%	
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación.				75%	
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación				80%	
9.	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (proceso de investigación)					95%
10.	INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta				80%	
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado					90%

**1. OPINION DE APLICABILIDAD:**

a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena  e) Muy buena.....

**2. PROMEDIO DE VALORACION:** Buena - 82.3% **FECHA Y LUGAR:** 23 junio - Tacna

**3. OBSERVACIONES:** General ( si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....  
 .....  
 .....

  
Firma del experto informante

DNI: 00492418

## EXPERTO N° 04

### VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

#### DATOS GENERALES

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: SIGUAS PARIÁ ELIZABETH MARÍA EDAD: 50 AÑOS

INTITUCION DONDE LABORA/ CARGO: CRNL GREGORIO ALBARRACÍN

TITULO PROFESIONAL: PROFESORA EN EDUCACION PRIMARIA

GRADO ACADEMICO: MAGISTER MENCION EN: DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA

TITULO DE INVESTIGACION: Percepción de los docentes de educación primaria sobre la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna- 2022

#### ASPECTOS DE VALIDACION

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0- 20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCION	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible					95%
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					95%
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					90%
4.	ORGANIZACIÓN	Hay secuencia lógica en las preguntas.					85%
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.				80%	
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					85%
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación.					95%
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación					83%
9.	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (proceso de investigación)					90%
10.	INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta				80%	
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado					90%

1. OPINION DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena..... e) Muy buena **X**

2. PROMEDIO DE VALORACION: 88% FECHA Y LUGAR: 20 de junio del 2022

3. OBSERVACIONES: General { si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique).....

.....

.....

  
Firma y sello del experto informante

DNI: 00795849



## RESULTADOS VALORACIÓN POR CRITERIOS – 5 EXPERTOS

VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO						
INDICADOR	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	PROMEDIO
1. CLARIDAD DE LA REDACCION	85%	85%	80%	95%	85%	86,0%
2. OBJETIVIDAD	82%	85%	80%	95%	80%	85,2%
3. PERTINENCIA	82%	90%	85%	90%	78%	85,0%
4. ORGANIZACIÓN	80%	85%	80%	85%	90%	84,0%
5. SUFICIENCIA	80%	90%	80%	80%	78%	81,6%
6. INTENCIONALIDAD	85%	90%	80%	85%	80%	84,0%
7. CONSISTENCIA	80%	85%	75%	95%	80%	83,0%
8. COHERENCIA INTERNA	85%	90%	80%	83%	80%	83,6%
9. METODOLOGIA	85%	85%	95%	90%	90%	89,0%
10. INDUCCION A LA RESPUESTA	80%	85%	80%	80%	80%	81,0%
11. LENGUAJE	85%	90%	90%	90%	78%	86,6%

Sub total	82,6%	87,3%	82,3%	88,0%	81,7%
				Total	84,4%

$$CPR = \sum PRI / N =$$

$$\frac{(86,0\%/100) + (85,2\%/100) + (85,0\%/100) + (84,0\%/100) + (81,6\%/100) + (84,0\%/100) + (83,0\%/100) + (83,6\%/100) + (89,0\%/100) + (81,0\%/100) + (86,6\%/100)}{11}$$

CPR

9,29

11

Esto significa que es instrumento de buena validez y concordancia muy alta

PRI= Proporción de rangos de cada ítem. Es el promedio de rango de cada ítem dividido entre el puntaje máximo de la escala evaluativo de los ítems

$$CPR = \frac{\sum PRI / J}{K}$$

< 0,40

Validez y concordancia baja

0,40 - 0,60

Validez y concordancia moderada

0,60-0,80

Validez y concordancia alta

> 0,80

Validez y concordancia muy alta

Donde:

CPR = Coeficiente de proporción de rango.

$\sum$ PRI = sumatoria del promedio de rango.

J = N° de expertos o jueces.

K = N° de ítems.

## B. VALIDEZ POR CONTENIDO

CONTENIDO	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	SUMA	V. DE AYKEN
1.	2	2	2	2	2	10	1,00
2.	2	2	1	2	2	09	0,90
3.	2	2	2	2	2	10	1,00
4.	2	2	2	2	2	10	1,00
5.	2	2	2	2	2	10	1,00
6.	2	2	2	2	2	10	1,00
7.	2	2	2	2	2	10	1,00
8.	2	2	2	2	2	10	1,00
9.	2	2	2	2	2	10	1,00
10.	2	2	2	2	2	10	1,00
11.	2	2	2	2	2	10	1,00
12.	2	2	2	2	2	10	1,00
13.	2	2	2	2	2	10	1,00
14.	2	2	2	2	2	10	1,00
15.	2	2	2	2	2	10	1,00
16.	2	2	2	2	2	10	1,00
17.	2	2	2	2	2	10	1,00
18.	2	2	2	2	2	10	1,00
19.	2	2	2	2	2	10	1,00
20.	2	2	2	2	2	10	1,00
21.	2	2	2	2	2	10	1,00
22.	2	2	2	2	2	10	1,00
23.	2	2	2	2	2	10	1,00
24.	2	2	2	2	2	10	1,00
25.	2	2	2	2	2	10	1,00
26.	2	2	2	2	2	10	1,00
27.	2	2	2	2	2	10	1,00

28.	2	2	2	2	2	10	1,00
29.	2	2	2	2	2	10	1,00
30.	2	2	2	2	2	10	1,00
31.	2	2	2	2	2	10	1,00
32.	2	2	2	2	2	10	1,00
33.	2	2	2	2	2	10	1,00
34.	2	2	2	2	2	10	1,00
35.	2	2	2	2	2	10	1,00

V. DE AYKEN GLOBAL	0,99
--------------------	------

0=no aplicable, 1= corregir, 2= aplicable

#### ***A través de la prueba de contenido V de Ayken***

S= Suma de las respuestas de cada ítem

N= Número de jueces

C= Numero de valores de la escala de valoración

$$V = \frac{S}{N(C-1)}$$

La validez de contenido a través de la V de Ayken es de 99.0%

#### **OBSERVACION:**

Con el objetivo de mejorar la validez por *CONTENIDO* se realizó la modificación, para una mejor comprensión de las interrogantes dirigidas a los docentes, en la segunda pregunta del instrumento, siendo este el cambio:

- ¿Usted considera que el tema de salud mental en los escolares no se ha tratado oportunamente (en relación a la promoción del cuidado y prevención de trastornos como estrés, ansiedad, depresión) durante el periodo de las clases virtuales?

## C. VALIDEZ POR CONSTRUCTO

### ANÁLISIS FACTORIAL

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0,7178
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	705,675
	gl	190
	Sig.	0,000

#### **Constructo**

Al ser mayor de 0,70 la medida de Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo es aceptable la validez.

$0,9 \leq KMO \leq 1,0$  = Excelente adecuación muestral.

$0,8 \leq KMO \leq 0,9$  = Buena adecuación muestral.

$0,7 \leq KMO \leq 0,8$  = Aceptable adecuación muestral.

$0,6 \leq KMO \leq 0,7$  = Regular adecuación muestral.

$0,5 \leq KMO \leq 0,6$  = Mala adecuación muestral.

$0,0 \leq KMO \leq 0,5$  = Adecuación muestral inaceptable

Varianza total explicada						
Componente	Autovalores iniciales			Sumas de cargas al cuadrado de la extracción		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	12,520	35,771	35,771	12,520	35,771	35,771
2	3,881	11,089	46,859	3,881	11,089	46,859
3	3,657	10,447	57,307	3,657	10,447	57,307
4	2,800	7,999	65,306	2,800	7,999	65,306
5	2,266	6,474	71,780	2,266	6,474	71,780
6	2,007	5,733	77,513			
7	1,491	4,260	81,773			
8	1,332	3,805	85,577			
9	1,079	3,082	88,659			
10	1,025	2,928	91,587			
11	0,731	2,088	93,674			
12	0,593	1,694	95,368			
13	0,498	1,423	96,791			
14	0,454	1,296	98,087			
15	0,309	0,884	98,971			
16	0,227	0,649	99,620			
17	0,065	0,184	99,804			
18	0,050	0,142	99,947			
19	0,019	0,053	100,000			
20	1,893E-15	5,409E-15	100,000			
21	7,342E-16	2,098E-15	100,000			
22	6,746E-16	1,927E-15	100,000			
23	5,685E-16	1,624E-15	100,000			
24	3,658E-16	1,045E-15	100,000			
25	3,125E-16	8,927E-16	100,000			
26	1,466E-16	4,189E-16	100,000			
27	6,367E-17	1,819E-16	100,000			
28	-2,401E-17	-6,859E-17	100,000			
29	-1,181E-16	-3,374E-16	100,000			
30	-2,396E-16	-6,846E-16	100,000			
31	-3,328E-16	-9,510E-16	100,000			
32	-5,623E-16	-1,607E-15	100,000			
33	-6,714E-16	-1,918E-15	100,000			
34	-9,051E-16	-2,586E-15	100,000			
35	-2,140E-15	-6,114E-15	100,000			

Método de extracción: análisis de componentes principales.

El análisis de constructo factorial revela una varianza total explicada del 71,780% el cual es mayor que 60% por lo que el instrumento presenta una adecuada validez

#### D. VALIDEZ TOTAL

$$\text{Validez total} = \frac{\text{validez por criterio} + \text{validez por contenido} + \text{validez por constructo}}{3}$$

$$\text{Validez total} = \frac{84,40\% + \% + 99,00\% + 71,78\%}{3} = 85,06\%$$

Por lo tanto, la validez del instrumento es de 85,06%, lo que significa que presenta una adecuada consistencia y construcción para aplicar en la investigación.

## ANEXO N° 10

### CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO:

Para el cálculo de la confiabilidad o fiabilidad de este instrumento se trabajó con una muestra piloto de 20 docentes de la I.E. Hermanos Barreto de Tacna, luego una vez aplicada el instrumento se hizo uso del Alfa de Cronbach, cuya valoración fluctúa entre - 1 y 1 como se muestra la siguiente fórmula:

$$\alpha = \frac{k}{k - 1} \left[ 1 - \frac{\sum Vi}{Vt} \right]$$

Donde:

$\alpha$ =coeficiente de confiabilidad

K=número de preguntas o ítems

$V_i$ =varianza de cada ítems

$V_t$ =varianza de los valores observados

$\Sigma$ =Sumatoria

#### ESCALA DE ALFA DE CRONBACH

Escala	Significado
0,00 a +/- 0,20	Despreciable
0,20 a 0,40	Baja o ligera
0,40 a 0,60	Moderada
0,60 a 0,80	Marcada
0,80 a 1,00	Muy alta

*Fuente: Santiago Valderrama Mendoza. libro "Pasos para elaborar proyectos de investigación científica, 2da edición (2013, p. 228).*

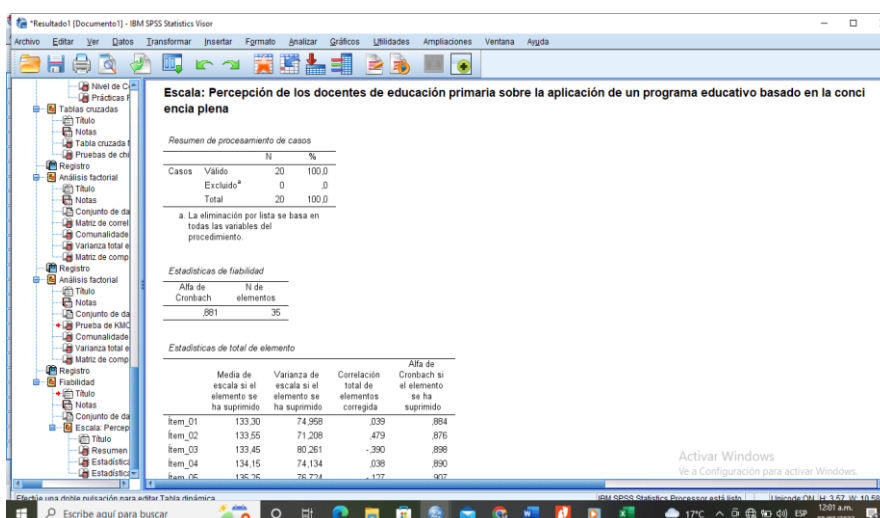
Para dicho cálculo se ha hecho uso del SPSS Versión 25, sin reducir ningún elemento; es decir de una sola medida, se presentan a continuación:

## ALFA DE CRONBACH: INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

N° de elementos	Alfa de Cronbach	Interpretación confiabilidad
35	0,881	Muy alta

### Análisis e Interpretación:

El coeficiente obtenido para la variable de estudio dio un valor considerable de 0,881 el cual significa que la confiabilidad es muy alta, nos da a entender que el grupo de estudio presenta similar percepción sobre la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna- 2022, respecto a los ítems evaluados, por lo cual es confiable y no podría proporcionar sesgos a la muestra real en un futuro, concluyendo que el instrumento aplicado tiene una confiabilidad muy aceptable y puede ser aplicado a la muestra real.



## ANEXO N° 11

### PERMISOS RESPECTIVOS

#### ANEXO N° 11.1: RESOLUCIÓN DE DESIGNACIÓN DE ASESOR Y AUTORIZACIÓN DE EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuelas Profesionales de: Obstetricia, Enfermería, Medicina Humana, Odontología,  
Farmacia y Bioquímica

**RESOLUCIÓN DE FACULTAD N° 10165-2020-FACS-UNJBG**  
Tacna, 06 de octubre del 2020

#### VISTO:

El Oficio N° 241-2020-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicitando designación de Asesor para el proyecto de tesis, y autorización para ejecución presentado por el(la) EST. MILAGROS YAHAIRA HUALPA BARRIENTOS, y

#### CONSIDERANDO:

Que, el(la) EST. MILAGROS YAHAIRA HUALPA BARRIENTOS, alumna de la Escuela Profesional de Enfermería, solicita se le asigne Asesor para el proyecto de tesis;

Que, mediante el Oficio N° 241-2020-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicitando designación de Asesor para el proyecto de tesis titulado: EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS DURANTE EL CONFINAMIENTO SOCIAL POR COVID-19 EN ESCOLARES DE NIVEL PRIMARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE TACNA - 2020, y autorización para ejecución presentado por el(la) EST. MILAGROS YAHAIRA HUALPA BARRIENTOS, designando como Asesora a la Dra. MARIA SOLEDAD PORRAS ROQUE;

Que, teniendo opinión favorable de su Asesora se procede a dar continuidad de trámite;

De conformidad con el Art. 70° numeral 70.2 de la Ley Universitaria N° 30220, en uso de las atribuciones conferidas a la Sra. Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud;

#### SE RESUELVE:

**ART. 1°:** Oficializar la Designación como Asesora a la Dra. MARÍA SOLEDAD PORRAS ROQUE, del Proyecto de Tesis titulado: **EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS DURANTE EL CONFINAMIENTO SOCIAL POR COVID-19 EN ESCOLARES DE NIVEL PRIMARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE TACNA - 2020**, presentado por el(la) EST. MILAGROS YAHAIRA HUALPA BARRIENTOS, de la Escuela Profesional de Enfermería.

**ART. 2°:** Autorizar la ejecución de Proyecto de Tesis presentado por el(la) EST. MILAGROS YAHAIRA HUALPA BARRIENTOS, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Regístrese, comuníquese y archívese.

  
Dra. Elena Cachicostari Vargas de Ojeda  
DECANA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

  
Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado  
SECRETARIA ACADEMICA ADMINISTRATIVA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DISTR. ESEN., INTERESADO., arch.

JIBG/ttr.-

Av. Miraflores s/n Ciudad Universitaria - Central Telefónica 583000 Anexo 2226 Casilla Postal 316.

## ANEXO N° 11.2: RESOLUCIÓN DE MODIFICACIÓN DE TÍTULO



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuelas Profesionales de: Obstetricia, Enfermería, Medicina Humana, Odontología,  
Farmacia y Bioquímica

**RESOLUCIÓN DE FACULTAD N° 11355-2022-FACS-UNJBG**  
Tacna, 11 de julio de 2022

**VISTO:**

El Oficio N° 271-2022-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicitando Modificación del título del Proyecto de Tesis, de el(la) Bach. MILAGROS YAHAIRA HUALPA BARRIENTOS;

**CONSIDERANDO:**

Que, mediante la R.F. N° 10165-2020-FACS, del 06.10.20, se designa como Asesora a la DRA. MARIA SOLEDAD PORRAS ROQUE, para el Proyecto de tesis titulado: EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS DURANTE EL CONFINAMIENTO SOCIAL POR COVID-19 EN ESCOLARES DE NIVEL PRIMARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE TACNA - 2020, presentado por el(la) Bach. MILAGROS YAHAIRA HUALPA BARRIENTOS;

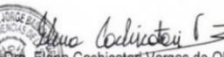
Que, a través del Oficio N° 271-2022-ESEN, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicita la Modificación del título del Proyecto de Tesis a sugerencia de su Asesora, debiendo en adelante ser: PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA SOBRE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE TACNA - 2022, proyecto de tesis presentado por el(la) Bach. MILAGROS YAHAIRA HUALPA BARRIENTOS;


De conformidad con el Art. 70° numeral 70.2 de la Ley Universitaria N° 30220, Art. 169 inc) b. del Estatuto de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, y en uso de las atribuciones conferidas a la Sra. Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud;

**SE RESUELVE:**

**ART. UNICO:** MODIFICAR el Título del Proyecto de Tesis, presentado por el(la) Bach. MILAGROS YAHAIRA HUALPA BARRIENTOS, debiendo ser en adelante: PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA SOBRE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE TACNA - 2022 a sugerencia de su Asesora.

Regístrese, comuníquese y archívese.

  
Dra. Elena Cachicatari Vargas de Olgado  
DECANA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

  
Dra. Carla Patricia Milagros Mori Fuentes  
SECRETARIA ACADEMICA ADMINISTRATIVA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DISTR. ESEN, ARCH.

Av. Miraflores s/n Ciudad Universitaria - Central Telefónica 583000 Anexo 2226 Casilla Postal 316.

**ANEXO N° 11.3: AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN DE PRUEBA PILOTO EN EL EMPLEO DEL PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) EN UN GRUPO DE ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA I. E. D.J.S.M**

	N°42088 "DON JOSÉ DE SAN MARTÍN" Av. Juan More N°312 Tacna	FORMULARIO ÚNICO DE TRÁMITES F. U. T	
---	--	---	--



**I. RESUMEN DE SU PEDIDO**

<b>Trámite a realizar:</b> Solicitud (Permiso para ejecución de prueba piloto en proyecto de Investigación)	<b>Nro. de Expediente</b> N° 2300
--	--------------------------------------

**V. DEPENDENCIA OO AUTORIDAD A QUIEN SE DIRIGE**

SEÑOR DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA "DON JOSÉ DE SAN MARTÍN" D. ALTO DE LA ALIANZA-TACNA

**IV. DATOS DEL SOLICITANTE**

**Nombres y Apellidos:**  
Milagros Yahaira Hualpa Barrientos

**Domicilio:**  
Av. Aviación N° 891 - D. Alto de la Alianza- Tacna

<b>N° (Documento de Identidad):</b> 70657104	<b>N° de contacto:</b> 958262789
<b>Cargo Actual:</b> Estudiante de 5to año de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNJBG-Tacna	<b>Centro de Trabajo:</b> Escuela Profesional de Enfermería de la UNJBG-Tacna

**DECLARO que los datos presentados en el presente formulario los realizo con carácter de DECLARACION JURADA**

**III. DETALLE DEL PEDIDO**

Permiso para la ejecución de la Prueba Piloto en 10 estudiantes del 4to grado del nivel primario de la institución educativa, basado en la aplicación de un pre y post test, así como la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) orientado a disminuir el nivel de estrés en el contexto por Covid-19

**II. DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN**

Adj. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyecto</li> <li>• Programa Educativo basado en Mindfulness</li> </ul>	<b>Nro. de Folios</b> 2
--	----------------------------

I.E. Don José de San Martín/26-10-2020

<b>LUGAR Y FECHA</b>	 <b>FIRMA DEL USUARIO</b>
----------------------	--

<b>PROVEIDO</b> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>DIRECCIÓN</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>FORMACIÓN GENERAL</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>ADMINISTRACIÓN PRIMARIA</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>TOE</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>COORDINAFOR ACADEMICO</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>SIAGIE PRIM</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>SEC</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	DIRECCIÓN	<input type="checkbox"/>	FORMACIÓN GENERAL	<input checked="" type="checkbox"/>	ADMINISTRACIÓN PRIMARIA	<input type="checkbox"/>	TOE	<input type="checkbox"/>	COORDINAFOR ACADEMICO	<input type="checkbox"/>	SIAGIE PRIM	<input type="checkbox"/>	SEC	<input type="checkbox"/>	<b>DESCRIPCION DE LA SOLICITUD PARA EL CARGO</b> PERMISO PARA LA EJECUCIÓN DE LA PRUEBA PILOTO EN LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN EL MINDFULNESS EN 20 NIÑOS DEL NIVEL PRIMARIO DE LA I.E "DON JOSÉ DE SAN MARTÍN"
DIRECCIÓN	<input type="checkbox"/>														
FORMACIÓN GENERAL	<input checked="" type="checkbox"/>														
ADMINISTRACIÓN PRIMARIA	<input type="checkbox"/>														
TOE	<input type="checkbox"/>														
COORDINAFOR ACADEMICO	<input type="checkbox"/>														
SIAGIE PRIM	<input type="checkbox"/>														
SEC	<input type="checkbox"/>														

**ANEXO N° 11.4: AUTORIZACIÓN PARA EL EMPLEO DEL  
PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA  
(MINDFULNESS) EN UN GRUPO DE ESCOLARES DEL NIVEL  
PRIMARIO DE LA I. E. C.G. A**

**SOLICITO: PERMISO DE EJECUTAR  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ESTUDIANTES  
DEL 4TO GRADO "A" DE PRIMARIA DE LA I.E.  
GREGORIO ALBARRACIN**

**Mg. Sonia Emérita Gómez García**  
**Directora de la I.E. Gregorio Albarracin**

Yo, MILAGROS YAHAIRA HUALPA BARRIENTOS  
identificada con DNI 70657104, bachiller de la  
Escuela Profesional de Enfermería, ante Ud. Con  
el debido respeto me presento y expongo:

Me es grato dirigirme a usted, para saludarla muy cordialmente y a la vez por  
intermedio de la presente hacerle conocer que mi persona viene realizando el trabajo  
de investigación para la obtención del grado de licenciatura titulado "*Percepción de los  
docentes de educación primaria sobre la aplicación de un programa educativo basado  
en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la  
ciudad de Tacna- 2022*".

Por tal motivo expuesto es que; solicito: El permiso y facilidades para efectuar el  
programa en los niños del 4to grado "A" a cargo de la profesora Elizabeth Siguas, con  
quien previamente se conversó para la explicación del programa, con el fin de reunir los  
datos necesarios para el trabajo de investigación.

Agradezco de antemano su apoyo incondicional.



*Sonia*  
22-06-2022

Tacna, 22 de junio del 2022

*Milagros Yahaira Hualpa Barrientos*  
Bach. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos  
DNI:70657104

## ANEXO N° 11.5: AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DE PRUEBA PILOTO EN DOCENTES DE LA I.E. "HERMANOS BARRETO"



Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

**OFICIO N° 311-2022-ESEN/FACS**

Tacna, 20 de julio de 2022



Señor:  
LUIS ALBERTO SAYRA SAYRA  
Director de la I.E. Hermanos Barreto  
Presente. -


**ASUNTO : AUTORIZACION PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO**  
Referencia : Solicitud Bach. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarlo y, a la vez hacer de su conocimiento que la Bach. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado : **PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA SOBRE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE TACNA-2022**, mediante R.F. N° 11355-2022-FACS-UNJBG, por lo que agradeceré se sirva **AUTORIZAR** la Prueba Piloto, mediante aplicación de encuestas a los docentes del nivel primario de su prestigiosa institución, debiendo brindarle las facilidades que requiera el caso a la mencionada estudiante.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,



  
Dra. Karimen Mutter Cuellar  
Directora (e) de la ESEN

Teléfono: 583000 Anexo 2227 e-mail: [esen@unjbg.edu.pe](mailto:esen@unjbg.edu.pe)  
Ciudad Universitaria Av. Cusco esquina con Av. Miraflores s/n Tacna - Perú

## ANEXO N° 11.6: AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO EN DOCENTES DE LA I.E. “CARLOS WIESSE”



Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

**OFICIO N° 312-2022-ESEN/FACS**

Tacna, 20 de julio de 2022

Señor:

JULIO ALONSO TAPIA CALIZAYA

Director de la I.E. Carlos Wiesse

Presente. -

**ASUNTO** : AUTORIZACION PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO  
**Referencia** : Solicitud Bach. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarlo y, a la vez hacer de su conocimiento que la Bach. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado : **PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA SOBRE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE TACNA-2022**, mediante R.F. N° 11355-2022-FACS-UNJBG, por lo que agradeceré se sirva **AUTORIZAR** el permiso y facilidades para la aplicación de encuestas a los docentes del nivel primario de su prestigiosa institución, debiendo brindarles las facilidades que requiera el caso a la mencionada estudiante.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,



Dra. Karimén Mutter Cuellar  
Directora (e) de la ESEN



## ANEXO N° 11.7: AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO EN DOCENTES DE LA I.E. "CORONEL BOLOGNESI"



Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

**OFICIO N° 316-2022-ESEN/FACS**  
Tacna, 20 de julio de 2022

Señor:  
JAVIER ANTONIO GARCÍA RONDÓN  
Director de la I.E. Francisco Bolognesi  
Presente.



**ASUNTO** : AUTORIZACION PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO  
**Referencia** : Solicitud Bach. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarlo y, a la vez hacer de su conocimiento que la Bach. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado : **PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA SOBRE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE TACNA-2022.** mediante R.F. N° 11355-2022-FACS-UNJBG, por lo que agradeceré se sirva **AUTORIZAR** el permiso y facilidades para la aplicación de encuestas a los docentes del nivel primario de su prestigiosa institución, debiendo brindarles las facilidades que requiera el caso a la mencionada estudiante.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,



Dra. Karimén Mutter Cuellar  
Directora (e) de la ESEN

## ANEXO N° 11.8: AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO EN DOCENTES DE LA I.E. "FORTUNATO ZORA CARVAJAL"



Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

**OFICIO N° 314-2022-ESEN/FACS**  
Tacna, 20 de julio de 2022

Señor:  
ENRIQUE HUGO TORRES OJEDA  
Director de la I.E. Fortunato Zora Carbajal  
Presente. -



**ASUNTO : AUTORIZACION PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO**  
Referencia : Solicitud Bach. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarlo y, a la vez hacer de su conocimiento que la Bach. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado : **PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA SOBRE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE TACNA-2022**, mediante R.F. N° 11355-2022-FACS-UNJBG, por lo que agradeceré se sirva **AUTORIZAR** el permiso y facilidades para la aplicación de encuestas a los docentes del nivel primario de su prestigiosa institución, debiendo brindarle las facilidades que requiera el caso a la mencionada estudiante.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,

  
Dra. Karimen Mutter Cuellar  
Directora (e) de la ESEN

## ANEXO N° 11.9: AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO EN DOCENTES DE LA I.E. “DON JOSÉ DE SAN MARTÍN”



Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

**OFICIO N° 315-2022-ESEN/FACS**

Tacna, 20 de julio de 2022

MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
I.E. EL DON JOSÉ DE SAN MARTÍN  
DISIPITACNA

25 JUL 2022

RECIBIDO  
249

Señor:  
RAÚL HUAYTA MAMANI  
Director de la I.E. Don José de San Martín  
Presente. -


**ASUNTO : AUTORIZACION PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO**  
Referencia : Solicitud Bach. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarlo y, a la vez hacer de su conocimiento que la Bach. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado : **PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA SOBRE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE TACNA-2022**, mediante R.F. N° 11355-2022-FACS-UNJBG, por lo que agradeceré se sirva **AUTORIZAR** el permiso y facilidades para la aplicación de encuestas a los docentes del nivel primario de su prestigiosa institución, debiendo brindarle las facilidades que requiera el caso a la mencionada estudiante.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,



  
Dra. Karimen Mutter Cuellar  
Directora (e) de la ESEN

## ANEXO N° 11.10: AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO EN DOCENTES DE LA I.E. "MANUEL A. ODRÍA"



Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

**OFICIO N° 313-2022-ESEN/FACS**

Tacna, 20 de julio de 2022

Señor:

ALDO RUPERTO ESPINOZA RODRÍGUEZ

Director de la I.E. Manuel A. Odría

Presente. -




ASUNTO : AUTORIZACION PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO  
Referencia : Solicitud Bach. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarlo y, a la vez hacer de su conocimiento que la Bach. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado : **PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA SOBRE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE TACNA-2022**, mediante R.F. N° 11355-2022-FACS-UNJBG, por lo que agradeceré se sirva **AUTORIZAR** el permiso y facilidades para la aplicación de encuestas a los docentes del nivel primario de su prestigiosa institución, debiendo brindarle las facilidades que requiera el caso a la mencionada estudiante.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,



  
Dra. Karimen Mutter Cuellar  
Directora (e) de la ESEN

# ANEXO N° 11.11: AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO EN DOCENTES DE LA I.E. “MANUEL FLORES CALVO”



Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

**OFICIO N° 317-2022-ESEN/FACS**

Tacna, 20 de julio de 2022

Señora:

EMA MARITZA ZAVALETA VALDIVIA

Directora de la I.E. Manuel Flores Calvo

Presente. -


**ASUNTO : AUTORIZACION PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO**  
Referencia : Solicitud Bach. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarla y, a la vez hacer de su conocimiento que la Bach. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado : **PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA SOBRE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE TACNA-2022**, mediante R.F. N° 11355-2022-FACS-UNJBG, por lo que agradeceré se sirva **AUTORIZAR** el permiso y facilidades para la aplicación de encuestas a los docentes del nivel primario de su prestigiosa institución, debiendo brindarle las facilidades que requiera el caso a la mencionada estudiante.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,



  
Dra. Karimen Mutter Cuellar  
Directora (e) de la ESEN

  
Recibido  
14:07 p.m.

Teléfono: 583000 Anexo 2227 e-mail: [esen@unjbg.edu.pe](mailto:esen@unjbg.edu.pe)  
Ciudad Universitaria Av. Cusco esquina con Av. Miraflores s/n Tacna - Perú

## ANEXO N° 12

### CONSENTIMIENTOS INFORMADOS



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

INFORMACIÓN DIRIGIDA AL PADRE, MADRE Y/O TUTOR DEL MENOR DE EDAD.

##### **INTRODUCCIÓN:**

Su menor hijo ha sido invitado a participar en un estudio de investigación. Antes de que usted decida brindar la autorización en el estudio por favor lea este consentimiento cuidadosamente. Haga todas las preguntas que usted tenga, para asegurarse de que entienda los procedimientos del estudio.

##### **DATOS DEL INVESTIGADOR:**

**Cargo:** Bachiller de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann

**Nombre:** Milagros Yahaira Hualpa Barrientos

**Correo:** mhualpab@unjbg.edu.pe

**Teléfono:** 958262789

##### **PROPÓSITO DEL ESTUDIO:**

Este trabajo explorará la efectividad de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en el regreso a clases presenciales durante el contexto por COVID – 19 en escolares del nivel primario, por lo que se aplicará un pre test para evaluar el nivel de estrés en los escolares, seguidamente se procederá a realizar la ejecución del Programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) incluyendo 10 sesiones, finalmente se tomará un post test para evaluar la efectividad de este programa en la reducción del nivel de estrés.

##### **PARTICIPANTES DEL ESTUDIO:**

El estudio es completamente voluntario. Usted puede autorizar o no el permiso para la participación del menor de edad. Para este proyecto se tendrá en cuenta solo los estudiantes del nivel primario. La población de estudiantes se definirá de acuerdo con las estadísticas finales provistas por el estudio de investigación.

##### **ESTUDIOS FUTUROS**

Los resultados y datos de la presente investigación serán registrados con un código numérico y estos solo serán empleados únicamente para la investigación, no se divulgará ningún dato con otro fin.

La realización de este trabajo también permitirá la realización de posteriores investigaciones relacionadas a las prácticas del Mindfulness en los niños.

### **CONSENTIMIENTO**

Yo, \_\_\_\_\_ padre/madre/tutor del menor  
\_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_ grado de primaria, he sido informado del estudio sobre la efectividad de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en el regreso a clases presenciales durante el contexto por COVID – 19 en escolares del nivel primario, realizado por la Bachiller de Enfermería de la U.N.J.B.G. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos. Para este estudio se requiere evaluar el nivel de estrés antes y después de la aplicación del programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness). Se me ha explicado que la información brindada será anónima, y los resultados serán comunicados para la toma de decisiones. Por este motivo ACEPTO la participación de mi menor hijo en el estudio.

\_\_\_\_\_ del 2022

\_\_\_\_\_

Firma del padre o apoderado

\_\_\_\_\_

Firma del investigador

DNI N°: \_\_\_\_\_

N° de celular: \_\_\_\_\_



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



“PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA SOBRE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA(MINDFULNESS) PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE TACNA- 2022”

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, \_\_\_\_\_ docente del nivel primario de la Institución Educativa \_\_\_\_\_, que después de haber sido informado y resueltas algunas inquietudes que este instrumento me generó, quedo satisfecho con sus objetivos y justificación. Se me informó sobre el trabajo de investigación titulado: **“PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA SOBRE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA(MINDFULNESS) PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE TACNA- 2022”** y que servirá como base para futuras investigaciones en el campo de la salud y educación. La autora de este trabajo, la Bach. Milagros Yahaira Hualpa Barrientos, se presentó y brindó los alcances necesarios, así mismo explicó que las respuestas y la manipulación de los resultados serán todos tratados de manera anónima. Por tal motivo, declaro libre y de forma voluntaria que accedo a colaborar con este trabajo.

\_\_\_\_\_  
Firma del Participante

\_\_\_\_\_  
Firma del Investigador

## ANEXO N° 13

### CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

#### HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN (DOCENTES)

Para la contratación de esta hipótesis, se utilizó una prueba estadística no paramétrica Chi cuadrada bondad de ajuste. Ideada por Karl Pearson a principios de 1900, es apropiada para los niveles de datos tanto nominal como ordinal, dado que su objetivo es determinar cuan bien se ajusta un conjunto de datos a un conjunto esperado que puede ser de tipo uniforme para todos los casos o de ajuste a un patrón específico, a un 95% de confianza.

##### **a) Formulación de Hipótesis:**

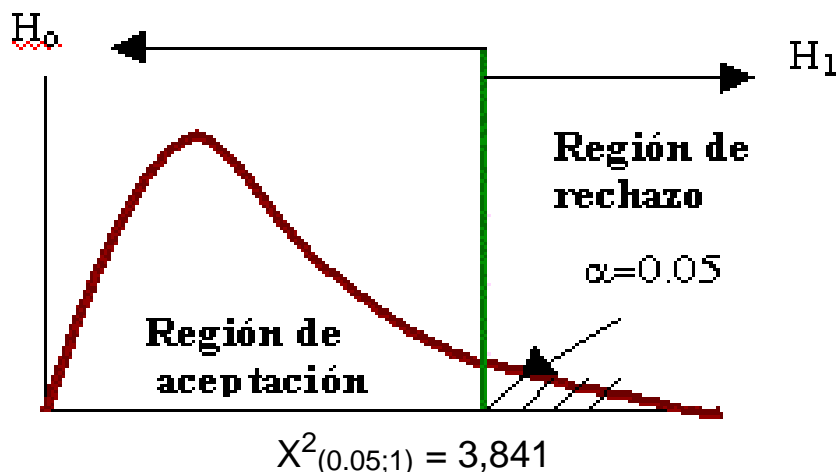
Ho: Los docentes del nivel primario presentan una percepción negativa sobre el empleo de poder aplicar un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna.

Hi: Los docentes del nivel primario presentan una percepción positiva sobre el empleo de poder aplicar un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna.

##### **b) Establecer un nivel de significancia:**

Nivel de Significancia (alfa)  $\alpha = 5\%$

**DESCRIPCIÓN GRÁFICA DE LA PRUEBA DE HIPÓTESIS CHI CUADRADA, DE LA PERCEPCIÓN QUE LOS DOCENTES DEL NIVEL PRIMARIO PRESENTAN SOBRE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS)**



La totalidad de la gráfica es el 100%, que en probabilidad es 1. Saber esto nos servirá para trabajar con la ayuda de la tabla chi cuadrada ( $X^2_{\text{Tabla}} = 3,841$ ) y tomar la decisión de aceptar o rechazar la ( $H_0$ ) tomando como valor referente un nivel de significancia del 5%.

**c) Estadístico de Prueba:**

Se determinó trabajar un estadístico de prueba no paramétrico "Chi cuadrada de independencia".

**PRESENTACIÓN DE LA PRUEBA DE HIPÓTESIS CHI CUADRADA, DE LA PERCEPCIÓN QUE LOS DOCENTES DEL NIVEL PRIMARIO PRESENTAN SOBRE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS)**

*Estadísticos de prueba*

	Percepción que les merece la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares
Chi-cuadrado	59,438 <sup>a</sup>
gl	1
Sig. asintótica	0,000

a. 0 casillas (0,0%) han esperado frecuencias menores que 5. La frecuencia mínima de casilla esperada es 52,5.

*Nota1: P valor = 1,262E-14 (p<0.05); se concluye que se rechaza la Ho*

**Fuente:** Base de datos en SPSS Ver 25, de docentes encuestados

Se conoció que  $X^2_{(Calculado)} > X^2_{(Tabla)}$ ; Donde el valor de 59,438 es mayor que 3,9841 por lo que el estadístico de prueba cae en la región de rechazo, por lo cual se **rechaza la Ho** y se puede afirmar significativamente que la percepción de docentes del nivel primario presenta sobre la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna-2022 fue positiva, describiendo así una situación compatible con la hipótesis general.

**d) Lectura del P valor:**

Ho: ( $p \geq 0,05$ ) → No se rechaza la Ho

H1: ( $p < 0,05$ ) → Rechazo la Ho

$P = 1,262E-14; \alpha = 0,05 \rightarrow P < 0,05$  entonces se rechaza la  $H_0$

**e) Decisión:**

Los resultados de la tabla anterior, muestran que el valor p - valor (0,000) es menor que el nivel de significancia (0,05), por lo cual se rechaza  $H_0$ , y se concluye con un nivel de confianza del 95% que el tipo de percepción que los docentes del nivel primario presentan sobre la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna-2022 fue positiva.

## **HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN (ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO)**

Para la contratación de la primera hipótesis específica se utilizó la prueba estadística no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon, la cual su función es buscar la comparación entre una variable categórica de tipo ordinal en dos tiempos (Pre test y post test) y a partir de esta prueba estadística decidir si existe diferencia significativa a un 95% de confianza.

### **a) Formulación de Hipótesis:**

Ho: No existe efectividad del programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna.

Hi: Existe efectividad del programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna.

### **b) Establecer un nivel de significancia:**

Nivel de Significancia (alfa)  $\alpha = 5\%$

### **c) Estadístico de Prueba:**

Se determinó trabajar un estadístico de prueba no paramétrico “prueba de los rangos con signo de Wilcoxon”.

**PRESENTACIÓN DE LA PRUEBA DE HIPÓTESIS PRUEBA DE RANGOS CON SIGNO DE WILCOXON, SEGÚN NIVEL DE ESTRÉS ANTES Y DESPUES DE LA APLICACION DEL PROGRAMA EDUCATIVO**

*Rangos*

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Nivel de estrés (Post test) - Nivel de estrés (Pre test)	Rangos negativos	7 <sup>a</sup>	4,00	28,00
	Rangos positivos	0 <sup>b</sup>	0,00	0,00
	Empates	19 <sup>c</sup>		
	Total	26		

- a. Nivel de estrés (Post test) < Nivel de estrés (Pre test)  
 b. Nivel de estrés (Post test) > Nivel de estrés (Pre test)  
 c. Nivel de estrés (Post test) = Nivel de estrés (Pre test)

*Estadísticos de prueba<sup>a</sup>*

	Nivel de estrés (Post test) - Nivel de estrés (Pre test)
Z	-2,646 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0,008

- a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon  
 b. Se basa en rangos positivos.

**Fuente:** Base de datos en SPSS Ver 25.

**d) Lectura del P valor:**

Ho : (  $p \geq 0,05$  ) → No se rechaza la Ho

H1 : (  $p < 0,05$  ) → Rechazo la Ho

$P = 0,008$ ;  $\alpha = 0,05$  →  $P < 0,05$  entonces se rechaza la Ho

**e) Decisión:**

Los resultados de la tabla anterior, muestran que el valor p - valor (0,008) que es menor que el nivel de significancia (0,05), por lo cual se rechaza Ho, y se concluye con un nivel de confianza del 95% y que existe efectividad del programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna.

## **ANEXO N° 14**

### **APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESCOLARES**

#### **PROCEDIMIENTO/INTERVENCIÓN**

En primer lugar, se procedió a la selección de la población, quienes fueron los participantes de la actividad. Para ello se procedió a hablar con la directora de la I.E. Gregorio Albarracin, con el fin de ofertar una actividad escolar basada en el programa educativo de atención plena (Mindfulness), dirigida a los alumnos de un salón del 4to grado de primaria. Al programa se inscribieron un total de 26 estudiantes.

Una vez seleccionado el grupo, se procedió a la evaluación aplicando el pre test del nivel de estrés y práctica de atención plena. Una vez obtenida la medición inicial, se procedió a la aplicación en el grupo experimental, del programa educativo de intervención, el cual se basó en el aprendizaje de la técnica de mindfulness para la comprensión, el entrenamiento y desarrollo de la conciencia plena, con el fin de disminuir el nivel de estrés en los estudiantes.

El programa educativo de intervención tuvo una duración de 10 días, basada en el mismo número de sesiones, con una periodicidad de una sesión diaria de 45 minutos a 60 minutos de duración. El programa de intervención aplicado en la población piloto consistió en el aprendizaje y práctica diaria, de la técnica del mindfulness para el desarrollo de la conciencia plena, cuyo objetivo principal no se prioriza en tratar de

contener o controlar los pensamientos positivos y negativos, ni intentar cambiarlos por otros, es al contrario dejarlos fluir aceptando cualquier pensamiento que pueda nacer de forma espontánea.

Es por tanto que el principal propósito de esta técnica no es intentar que la mente deje de pensar y generar ideas, sino más bien desarrollar un estado de atención y alerta a la actividad mental mencionada, conociendo la temporalidad y la no permanencia de las actividades mencionadas anteriormente. De esta forma, lo crucial en la práctica consciente no son los pensamientos en sí mismos, sino el hecho de percibirlos sin evaluarlos, juzgarlos o analizarlos simplemente mirándolos.

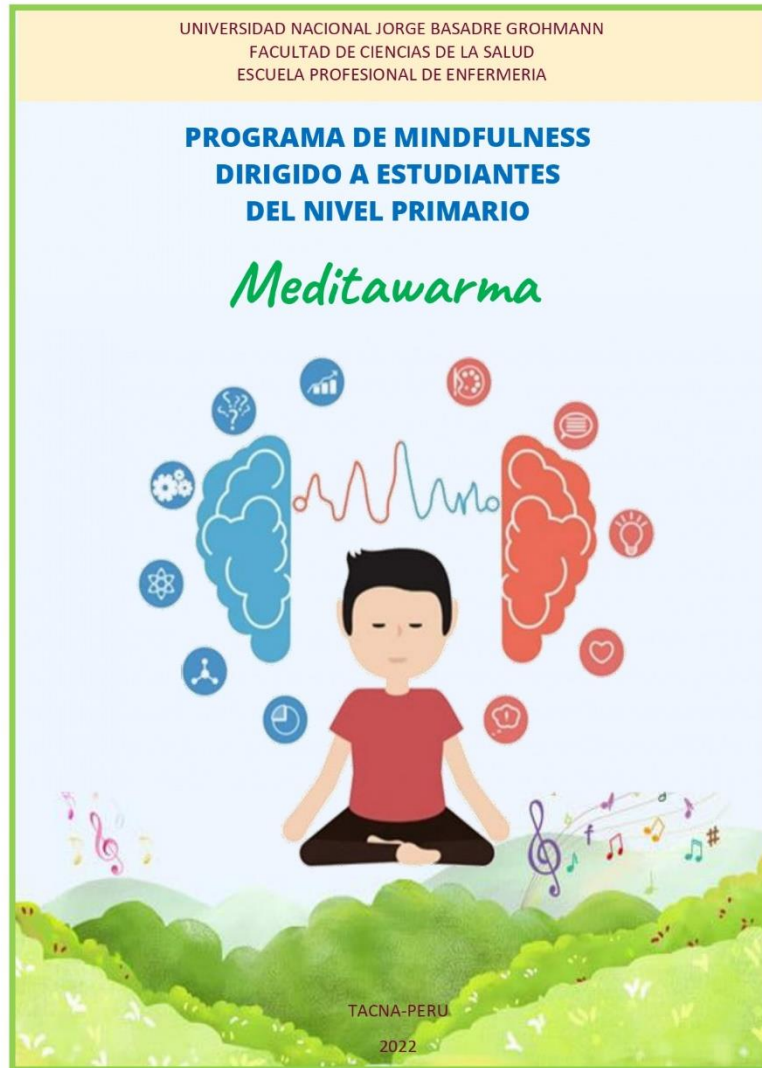
Teniendo la explicación fundamental de lo que conlleva la realización de la práctica del mindfulness, esta se dio a conocer a los alumnos participantes, en las diferentes sesiones que plasmaron los temas acordes a la realidad y comprensión de la población.

Estas sesiones se dividieron según el programa educativo que se presentó como propuesta para el desarrollo de la actividad.

Así mismo, llegaron a realizarse siguiendo las bases y objetivos de cada una de ellas en el tiempo establecido.

## ANEXO N° 14.1: PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONSCIENCIA PLENA (MINDFULNESS): “MEDITAWARMA”

Link de libre acceso: [https://drive.google.com/drive/folders/1I05JdCpgglyMDdr98rvKVYBleFNsOgMw?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1I05JdCpgglyMDdr98rvKVYBleFNsOgMw?usp=share_link)



### RESUMEN

Los tiempos actuales que estamos afrontando todos nosotros como familia y sociedad son difíciles, nos involucra en la problemática del COVID-19, y uno de los aspectos que no debemos dejar de lado es el cuidado de nuestra salud mental, el presente programa basado en la práctica del Mindfulness dirigido a los más pequeños de nuestra sociedad, los niños y niñas del nivel primario, tiene como finalidad brindar una educación emocional y poner en práctica de la atención plena pues es en esta etapa en la que el niño y la niña podrán concentrarse en el presente sin juzgar. Al mismo tiempo, podrán reconocer los diferentes sentimientos y sensaciones que tuvieron lugar en ese momento. En palabras simples, la atención plena nos mantiene en contacto con la situación actual.

El Mindfulness en los niños nos brinda una serie de posibilidades para mejorar su concentración lo antes posible y ejercitar su cerebro en la empatía, la calma y el manejo emocional. Asimismo, iniciar a los pequeños en el mundo de la meditación les facilita establecer una mejor conexión consigo mismos. El objetivo es hacerlos más competentes para hacer frente a cualquier entorno (especialmente en la vida diaria).



## ÍNDICE

### Introducción

1. Análisis de necesidades y priorización de las mismas
2. Objetivos del programa educativo
3. Población beneficiaria del programa
4. Diseño de la evaluación
5. Temporalización
6. Temario
7. Sesiones
8. Bibliografía



## INTRODUCCIÓN

Mindfulness (atención plena o consciencia plena) es definido como “la consciencia que aparece al prestar atención deliberadamente en el momento presente, y sin juzgar como se despliega la experiencia momento a momento” (Kabat-Zinn, 2003, p.145). Para ello hay que adoptar una serie de actitudes, como son la aceptación, la autocompasión, la curiosidad y la franqueza (Alidina, 2015).

Mindfulness ofrece cómo es el funcionamiento de nuestra mente para tomar consciencia de cómo nuestros pensamientos condicionan nuestra manera de actuar y de reaccionar. Según Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, (2006), hay que tomar consciencia de estos pensamientos y sentimientos mientras pasan por nuestra mente.

Es verdad que los niños se muestran más centrados en el presente que los adultos, son más conscientes de lo que hacen en cada momento. Cuando se encuentran jugando con sus amigos están totalmente centrados en dicha actividad, muestran tal cual sus emociones, sus pensamientos, están inmersos en ese juego y para ellos no hay nada más. Sin embargo, los niños también se encuentran sumergidos en las rutinas del día a día, como levantarse, desayunar, ir al colegio o a clases extraescolares. Esto hace que muchas veces no sean plenamente conscientes de lo que están haciendo, sus días se van sucediendo entre una tarea y otra y no focalizan su atención plena en aquello que están realizando (Hooker y Fodor, 2008). Estos dos autores por tanto consideran que el entrenamiento en mindfulness resultará beneficioso para los niños, al igual que lo es para los adultos.



**Descripción:**

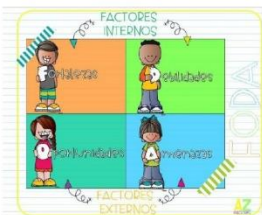
La presente propuesta del programa “Meditawarma” contiene actividades que fueron seleccionadas de otros programas de entrenamiento básico de mindfulness y materiales extras de especialistas en el entrenamiento infantil.

Las dinámicas propuestas, han sido seleccionadas y estructuradas según los modelos de:

- El método Eline Snel de mindfulness para niños y adolescentes
- Programa inteligencia emocional plena (PINEP) de la autoría de Ramos N. y Salcido L.
- Programa “Aulas Felices “(Arguis R., Bolsas A., Hernandez S. y Salvador M.

**1. ANÁLISIS DE NECESIDADES Y PRIORIZACIÓN DE LAS MISMAS**

Para establecer el programa es necesario realizar un análisis de las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades que nos vamos a poder encontrar en el contexto en el cual estamos viviendo por el Covid 19, para poder llevar a cabo dicha intervención. Es necesario que todos estos aspectos se hayan inspeccionado anteriormente con detenimiento pues de ello dependerá la puesta en marcha y la realización del proyecto.



Para ello se tendrá en consideración la aplicación de un pre test, en donde se evaluará los principales puntos a tratar con los niños y del mismo modo se trabajará con los docentes en la evaluación de nociones sobre la práctica de mindfulness.

**2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA EDUCATIVO****Objetivos Generales:**

- Introducir y acercar a los estudiantes al concepto y practica de la atención plena (Mindfulness)
- Reducir el estrés que genera el actual ritmo de vida en el nuevo retorno a clases presenciales durante el contexto por Covid-19 en la que se encuentran sometidos los niños.

**Objetivos específicos:**

Los objetivos que se persiguen en este programa de educación emocional y mindfulness son los siguientes:

- Cultivar la conciencia emocional.
- Aprender a regular los propios estados emocionales de los niños.
- Fortalecer la autoestima
- Desarrollar una actitud positiva. Desarrollar una actitud positiva.
- Fortalecer el amor incondicional.
- Estimular la atención
- Aprender a auto-relajarse.
- Saber conectar con la propia respiración.
- Aprender a centrarse en estímulos específicos
- Ayudar a parar y a concentrarse.
- Reflexionar sobre cómo las emociones afectan nuestro cuerpo, comportamiento y pensamiento



### **3. POBLACIÓN BENEFICIARIA DEL PROGRAMA**

La población piloto a la cual va dirigida este programa de intervención es al alumnado del cuarto grado de primaria, concretamente a niños/as de 9 a 10 años. Sus actividades han sido diseñadas para ser accesibles a todos los participantes de este rango de edad, por tanto, se caracterizan por su flexibilidad, adaptabilidad y simplicidad.

El centro en el cual se va a realizar la intervención es de carácter público, la Institución Educativa Gregorio Albarracín de la ciudad de Tacna.

### **4. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN**

La evaluación es la parte fundamental de cualquier programa, pues a partir de ella podremos comenzar a poner en práctica la intervención y comprobar tanto a lo largo del proceso como en su finalización, si los objetivos planteados inicialmente han sido alcanzados. Del mismo modo, nos proporcionará información sobre los posibles inconvenientes o dificultades que han surgido en su puesta en práctica y las futuras mejoras que se pueden realizar para posteriores intervenciones.

#### **Tipos de evaluación**

En este programa se va a emplear el siguiente tipo de evaluación:



En la evaluación inicial se comprueban cuáles son los conocimientos previos que poseen los niños sobre la temática. Lo que proporcionará información importante al orientador que le permitirá establecer el nivel inicial del programa. A partir de la evaluación continua, se constatará la eficacia de las sesiones establecidas, así como la adecuación de las actividades. Además, se comprobará la evolución, los efectos y los resultados que está teniendo a medida que se va impartiendo en el aula. Por último, la evaluación final se realizará una vez que se han impartido todas las sesiones. Es muy importante esta parte de la evaluación ya que se comprueba que los objetivos que se habían establecido en un principio, y por el cual se ha realizado el programa de intervención, se han alcanzado con éxito, o por el contrario, si no se ha conseguido llegar a los objetivos, se verán cuáles han sido los problemas o debilidades del programa, mediante la observación y post test.

### **5. TEMPORALIZACIÓN**

El programa está compuesto por diez sesiones. Se trabajará en el mes de Julio del presente año.

El día seleccionado para las sesiones será en coordinación con los docentes a cargo de la sección, teniendo presente las características generales de su alumnado.

Cada una de las sesiones tendrá una duración entre 60-90 minutos aproximadamente. Es una manera de tranquilizar a los pequeños tras el ajetreo de la mañana, y la actividad y el juego del que proceden. Asimismo, se pretende preparar a la persona para afrontar con mayor conciencia el resto del día.

### **6. TEMARIO**

Cada sesión ha sido destinada principalmente a trabajar un tema en específico y prácticas de atención plena vinculadas a los objetivos presentados, impartándose en total seis sesiones, que han quedado estructuradas de la siguiente manera:

<b>SESION(ACTIVIDAD)</b>	<b>ACTIVIDAD BASADA EN EL MINDFULNESS</b>
SESIÓN 1	Introducción al mindfulness
SESIÓN 2	Respiración consciente
SESIÓN 3	Atención plena a nuestro entorno
SESIÓN 4	Conciencia plena al movimiento del propio cuerpo
SESIÓN 5	Atención plena a las emociones
SESIÓN 6	Actitud sin juzgar y atención plena en las acciones diarias
SESIÓN 7	Atención plena en la recreación
SESIÓN 8	Atención plena en mis pensamientos y con mis compañeros
SESIÓN 9	Movimientos mindful
SESIÓN 10	Escuchar y ser escuchado con plena conciencia

### **7. SESIONES**

## 1ERA SESIÓN



### Introducción al mindfulness

1ERA SESION	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enseñar la importancia de ser conscientes del presente en nuestras vidas.</li> <li>Introducir a los alumnos al concepto de mindfulness</li> </ul>
JUSTIFICACIÓN	Mindfulness es una palabra nueva para los pequeños por lo que es importante brindar la explicación de lo que consiste la atención plena y así mismo la importancia que tiene que estemos conscientes diariamente.
ACTIVIDADES	
INTRODUCCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bienvenida:</b> Para comenzar, se dará paso a la presentación de quien va a dirigir el programa y se procede a explicar la temática de este.</li> <li><b>¡Conociéndonos!</b> (Dinámica de grupo): Presentación entre compañeros de una manera lúdica (mencionando los nombres, gustos y sentimientos)</li> <li><b>Entrega del pre test:</b> Se comienza a entregar a cada niño el pre test para la evaluación inicial del nivel de estrés, se explica previamente el llenado de este y se aclara las dudas de como completarlo.</li> </ol>
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>¿Qué es Mindfulness?</b> Narración de un cuento en tiempos de Covid-19 y a continuación se presentan una serie de preguntas relacionadas con lo narrado. Posteriormente se introduce el término mindfulness y se habla sobre él</li> <li><b>La mente en un vaso.</b> Se compara un vaso con agua y arena con nuestra mente llena de pensamientos y sentimientos</li> <li><b>Atentos y quietos como una rana</b> Reproducción del video sobre la respiración como rana, en donde respirarán como ranas, notando como el estómago se hincha y se deshinch, así comenzaremos con la primera meditación de manera consciente en la respiración.</li> </ol>
CIERRE	<b>Retroalimentación:</b> Se proceder a preguntar los temas tratados y aclarar las dudas en su momento.
TIEMPO	45 minutos
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proyector</li> <li>Ordenador</li> <li>Equipo de Sonido</li> <li>Diapositivas PPT</li> <li>Música</li> <li>Imágenes</li> <li>Videos</li> </ul>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>El niño se mueve al ritmo de la canción.</li> <li>Se muestra atento y comprende el cuento.</li> <li>Recuerda que es el mindfulness.</li> </ul>



## Material de apoyo en la primera sesión

### A. Diapositivas:



Link de acceso libre en Google drive:  
<https://drive.google.com/drive/folders/1qZxYiKpFfHk9af4siGQff3gi1CrzArc?usp=sharing>



Cuento: Así es la vida ahora (cuento en tiempos de Covid-19)



Dinámica de demostración: La mente en un vaso

B. Videos:



Fuente: Video: Aceptar la mente. Canal de YouTube- Headspace  
 Link: [https://www.youtube.com/watch?v=Tas7CoC-GJE&list=PLW8o3\\_GFoCBOzNCiad7sZ834X0nXvXaGp&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=Tas7CoC-GJE&list=PLW8o3_GFoCBOzNCiad7sZ834X0nXvXaGp&index=2)



Fuente: Video: Tranquilo y atento como una rana. Canal de YouTube- Canal La Ranita  
 Link: <https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZIM>



Fuente: Video: 5 minutos de música relajante. Canal de YouTube- Meditate  
 Link: <https://www.youtube.com/watch?v=b7xgcBe1YnQ>

**2DA SESIÓN**

Respiración consciente



2DA SESION	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entender la respiración: identificar la inspiración y la espiración</li> <li>Fomentar una respiración consciente</li> <li>Desarrollar habilidades de atención y reacción</li> </ul>
JUSTIFICACIÓN	Transmitir la importancia que tiene la respiración en mindfulness, porque a través de ella conseguimos que el cuerpo y la mente se encuentren en el mismo lugar, es decir, en el presente. La respiración se usa como un ancla para centrarnos en el momento presente.
ACTIVIDADES	
INTRODUCCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bienvenida:</b> Se comenzará saludando cordialmente a los escolares y preguntando como se encuentran el día de hoy.</li> <li><b>Comenzamos con una pregunta:</b> Nos dirigimos a los niños y les preguntamos ¿Qué hacemos todos los días? Y mostramos la diapositiva con las opciones, para que los niños puedan seleccionar la respuesta correcta que es RESPIRAR.</li> <li><b>Explicación:</b> Procedemos a explicar que la sesión de hoy es sobre la respiración consciente</li> <li><b>Identificar la inspiración y la espiración:</b> Explicación de la respiración, práctica, y puesta en común de la experiencia mediante una serie de preguntas realizadas sobre este proceso de manera consciente en la inspiración y espiración.</li> <li><b>Video motivacional:</b> Seguidamente se continua con la reproducción del video-cuento "Respira", donde se detalla la importancia de la respiración y diferentes técnicas y ejercicios, como la respiración de las vocales, la respiración del árbol, la respiración de la campana, etc.</li> <li><b>Ejercicios de respiración;</b> Luego de haber presenciado el cuento y las técnicas, ponemos estas en práctica, según como lo explica el video, practicando de esta manera la meditación a través de la respiración.</li> <li><b>Eligiendo nuestro compañero de mindfulness;</b> Explicamos a los niños que para practicar la respiración consciente antes de dormir podemos elegir a nuestro compañero ya sea un peluche favorito o algo suave para colocarlo sobre el pecho recostados y sentir como sube y baja en cada respiración.</li> <li><b>Construyendo nuestro rincón de mindfulness:</b> Luego continuamos con la sesión en donde explicamos la importancia de establecer un sitio para nosotros en el hogar, un lugar en el cual nosotros podremos sentirnos seguros y practicar la respiración consciente, después les explicamos a</li> </ol>
DESARROLLO	

	<p>los niños que en una hoja de papel dibujen su espacio para mindfulness con lo que les gustaría que tenga y en si como sea el lugar.</p> <p><b>8. A jugar "Alto Ahí":</b> Trabajamos con un peluche pequeño que es pasado a los niños, el juego consiste en pasar de mano en mano el peluche y poner de fondo una canción, cuando la música pare, decimos "Alto ahí" y el niño que tenga el peluche en la mano tendrá que demostrar una técnica de respiración aprendida, lo repetiremos 4 veces.</p>
CIERRE	<p><b>1. Recordar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Mi respiración y yo somos uno".</li> <li>• Habito en el presente. Disfruto el presente.</li> <li>• El momento es ahora. El ayer ya no existe y el mañana aún no ha llegado.</li> <li>• Experimento la vida con plenitud.</li> <li>• Agradezco este momento y lo vivo al máximo.</li> <li>• Siento la vida con amor.</li> <li>• La felicidad es ahora. No existe otro tiempo para ella.</li> </ul> <p>Despedida</p>
TIEMPO	45 minutos
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Ordenador</li> <li>• Equipo de Sonido</li> <li>• Diapositivas PPT</li> <li>• Música</li> <li>• Imágenes</li> <li>• Vídeos</li> <li>• Papel</li> <li>• Lápices</li> <li>• Colores</li> <li>• Peluche favorito</li> </ul>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El niño es capaz de identificar la respiración</li> <li>• El niño distingue entre inspiración y espiración</li> <li>• Plasma en un dibujo su sitio favorito para estar tranquilo.</li> </ul>



## Material de apoyo en la segunda sesión

### A. Diapositivas:



Link de acceso libre en Google drive:  
[https://drive.google.com/drive/folders/1jcQ9qBZxisEGytrGEhvVc\\_1Xp-XvWrg3?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1jcQ9qBZxisEGytrGEhvVc_1Xp-XvWrg3?usp=sharing)

### B. Videos:



Fuente: Video: Respira-video cuento. Canal de YouTube- Aula de Elena  
 Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ibFHBTBWDA>



Fuente: Video: Luna cansada. Canal de YouTube- Canticuentos música para chicos  
 Link: <https://www.youtube.com/watch?v=tudwNZGbWXY>

### 3RA SESIÓN

#### Atención plena a nuestro entorno



3RA SESION	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestar atención al entorno y a los elementos que lo componen</li> <li>• Desarrollar la selección auditiva y una escucha consciente.</li> </ul>
JUSTIFICACIÓN	<p>Una forma de introducir a los niños en la práctica del mindfulness es mediante la focalización de la atención en las cosas que forman el entorno más próximo del niño.</p> <p>Las actividades que integran esta sesión permiten al niño prestar atención a los sonidos de su entorno, a observar con detalle e indagar en el medio que les rodea, y a desarrollar su percepción y agudeza visual y auditiva del ambiente en el que se encuentran.</p>
ACTIVIDADES	
INTRODUCCIÓN	<p>1. <b>Bienvenida:</b> Para comenzar, saludamos cordialmente a los niños, y les preguntamos cómo se encuentran y que sienten.</p>
DESARROLLO	<p>1. <b>¡Paseamos y observamos nuestro salón!</b>: Pedimos a los niños que observen detenidamente su salón y todo lo que se encuentra dentro de él, las imágenes, objetos, colores, formas y espacios, luego pedimos a los niños que cierren los ojos y hacemos una pregunta como ¿De que color es el armario?, ¿Cuántas ventanas hay?, y si existe alguna imagen en el salón, preguntar por sus características y la de algunos objetos.</p> <p>2. <b>Observación Consciente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahora pedimos a los niños que recojan un objeto que tengan sobre su mesa. Puede ser un lápiz, un borrador, un color, etc. Le pedimos que lo coloque en sus manos y les indicamos que toda su atención la coloquen en aquel objeto seleccionado, que observe bien como es su objeto y todas sus características como el color, tamaño, forma y pequeños detalles que presente.</li> <li>• Solo observar. Así notaran una mayor sensación de estar presente en "el aquí y ahora" durante este ejercicio. Para practicar la consciencia de la realidad.</li> <li>• Pedir que observen cómo su mente libera rápidamente los pensamientos del pasado o del futuro, y lo diferente que se sienten al estar en el momento presente de una manera muy consciente.</li> <li>• Luego procedemos a jugar con el peluche de la anterior sesión, pasando de mano en mano y parando la música, diciendo ¡Alto ahí!, de esta forma el niño que quedo con el peluche mencionara con los ojos cerrados todas las características de su objeto seleccionado y como se sintió con la experiencia.</li> <li>• Jugaremos con los niños y el peluche 4 veces.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego pediremos que levanten la mano los que quieran dar alguna opinión de la experiencia o quieran aportar algo en la dinámica.</li> </ul> <p>3. <b>Video sobre la escucha consciente:</b> Se reproduce el video del cuento "¿Me escuchas, Berta?", donde se explica la importancia de escuchar y ser escuchado de manera consciente, al finalizar el video pedimos las opiniones de los niños sobre el video y empezamos a preguntarles si de verdad son conscientes en escuchar, vemos seguidamente sus respuestas.</p> <p>4. <b>Adivina, adivina ¿Qué he escuchado?</b> Nos quedamos en silencio por un minuto y somos conscientes de todo lo que escuchamos, prestando atención a todo lo que se percibe a través del oído hasta el sonido mas bajo. Procedemos a preguntarles a los niños que escucharon y como se sintieron.</p> <p>5. <b>Hora de meditar:</b> Tomamos este tiempo para el relajó y explicamos a los niños que es tiempo de meditar, practicando la respiración consciente, iniciamos diciendo que cierren los ojos y empiecen a inhalar por 5 segundos, sintiendo como el oxígeno entra por la nariz y llega a sus pulmones, luego se les dice que exhalen por 5 segundos, observando como de su interior sale el aire, repetimos este ejercicio cinco veces, les pedimos que no abran los ojos, y que se concentren solo en la respiración, que piensen en su respiración y lo que esta pasando en el momento, luego lentamente les pedimos que abran los ojos.</p>
CIERRE	<b>Despedida:</b> Nos despedimos con un video sobre los pensamientos el cual será observado por los niños y emitirán su opinión.
TIEMPO	45 minutos
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Ordenador</li> <li>• Equipo de Sonido</li> <li>• Diapositivas PPT</li> <li>• Música</li> <li>• Imágenes</li> <li>• Vídeos</li> <li>• Peluche</li> </ul>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El niño muestra interés por su entorno</li> <li>• Conciencia de los sonidos y entorno</li> </ul>



Material de apoyo en la tercera sesión

A. Diapositivas:



Link de acceso libre en Google drive:  
<https://drive.google.com/drive/folders/10-yCChuzvx9gqEDOJzNsxUXV4EZb12so?usp=sharing>

B. Videos:



Fuente: Video: ¿Me escuchas, Berta? Canal de YouTube- Julia Prunés  
 Link: <https://www.youtube.com/watch?v=XYR0nQaPNQM&t=4s>



Fuente: Video: El poder de tus pensamientos Canal de YouTube- Ana Patricia de la Cruz Baran  
 Link: <https://www.youtube.com/watch?v=EXI2IKIoHCs>

**4TA SESIÓN**

Conciencia plena al movimiento  
 del propio cuerpo



4TA SESION	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir dominio de sus habilidades corporales y ser capaces de seguir un ritmo establecido.</li> <li>• Desarrollar la capacidad de tensar y destensar las diferentes partes del cuerpo, así como identificar su localización.</li> <li>• Tomar conciencia de las diferentes partes del cuerpo y de las sensaciones que ahí se producen en ese preciso instante.</li> </ul>
JUSTIFICACIÓN	Es importante que sean conscientes de las sensaciones que tienen en su cuerpo y las observen, pues esto los llevará a una mayor conciencia del momento presente. Los ejercicios de esta sesión trabajarán con la respiración y la relajación de las diferentes partes del cuerpo
ACTIVIDADES	
INTRODUCCIÓN	<b>Bienvenida:</b> Para comenzar, saludamos cordialmente a los niños, y les preguntamos cómo se encuentran y que sienten el día de hoy, seguidamente nos dirigiremos a un espacio abierto fuera del aula, pues la sesión de hoy será sobre el movimiento corporal consciente.
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>¡Seguimos el ritmo!</b> Formamos una ronda con los niños y empezamos a realizar repeticiones de un ritmo realizando movimientos con varias partes del cuerpo (palmadas, saltos, vueltas, estiramientos), con el fin de ir calentando.</li> <li><b>¡Tensamos y destensamos nuestro cuerpo!</b> Tumbados boca arriba, el guía instruye a los alumnos/as para que se centren en tensar una parte del cuerpo. Tras unos segundos la destensarán.</li> <li><b>El juego de las poses:</b> Primero el guía realizará las poses, luego junto con los niños representarán la pose que se les diga, imitando su manera y forma de moverse, para esto colocaremos en un espacio donde los niños puedan observar las cartillas de las poses.                      Luego en una bolsa colocaremos las imágenes de las poses en pequeñas cartitas las cuales serán sorteadas entre los niños, y ellos sacaran una cartita de la bolsa, formaremos dos columnas y tendremos dos peluches en esta oportunidad, usaremos la música de fondo con la misma temática de las anteriores sesiones, el peluche será pasado a cada niño en las dos columnas y cuando pare la música, los dos niños que se quedaron con el peluche saldrán adelante a demostrar la pose que les toco en su cartita, lo repetiremos 5 veces.</li> <li><b>A crear poses:</b> A modo de juego continuaremos con la creación de poses, en esta parte se agrupará a los niños en</li> </ol>

	<p>equipos de 4, cada equipo creara dos poses y saldrán a demostrarla, y los demás compañeros tendrán que realizarla.</p> <p><b>5. Contemplación de las sensaciones corporales o "Body Scan":</b> Seguimos con el body scan, el cual consiste en decirles a los niños primero que cierren los ojos y empiezan a sentir los dedos del pie izquierdo, moviéndolos lentamente, prestando atención a la planta y el talón. A continuación, subiremos por la pierna izquierda, sintiendo, en este orden, el tobillo, seguidos de la rodilla, todo el muslo, y la cadera. Luego, saltamos a los dedos del pie derecho, siguiendo el mismo proceso que hemos hecho con la pierna derecha.</p> <p>Una vez vistas las dos piernas, les pedimos que centren su atención a la parte baja de la espalda y el abdomen, que serán nuestra introducción al resto del torso, la parte alta de la espalda, el pecho y las costillas. Es posible que, si están muy concentrados, noten el latido de su corazón. También sentirán el ritmo de la respiración, sintiendo como se hinchan y desinflan los pulmones.</p> <p>Luego deberán prestar atención a los omóplatos, las clavículas y los hombros, siendo estos últimos los nexos de unión entre el torso y los brazos.</p> <p>En los brazos podemos empezar de una forma similar a como lo hemos hecho con las piernas, yendo a los dedos de las manos y los pulgares. Les pedimos a los niños que muevan sucesivamente los dedos, las palmas de las manos, las muñecas, los antebrazos, los codos, la parte superior de los brazos y los hombros de nuevo, que nos servirán de puente para ir a la parte final del escaneo corporal, la cabeza, pasando por el cuello y la garganta.</p> <p>Luego recopilamos la opinión de cada uno en relación a como se sintió con el body scan, y pasamos al siguiente ejercicio.</p> <p><b>6. Meditación caminando:</b> Pasamos a la meditación caminando diciendo a los niños; que primero caminen manteniendo los ojos abiertos y observando cómo la visión de lo que hay a su alrededor va cambiando, luego que se centren en las suelas de sus zapatos, percibiendo las distintas sensaciones que notan al apoyar los pies, primero uno y luego el otro, diciendo que se fijen en el movimiento que hacen sus piernas y brazos, sintiendo su presencia, seguidamente deberán poner atención en los sonidos: sus propios sonidos y los del mundo en el que se están moviendo, centrarse en los olores que hay en el aire, en el viento sobre su piel.</p>
CIERRE	<b>Despedida,</b> con un aplauso a todos por haberlo hecho muy bien.

TIEMPO	60 minutos
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de Sonido</li> <li>• Música</li> <li>• Imágenes</li> <li>• 2 peluches</li> <li>• Cartillas con las imágenes de las poses</li> <li>• Bolsa con cartitas pequeñas de la representación de cada pose</li> </ul>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sigue el ritmo establecido y es capaz de reproducir uno propio.</li> <li>• Es capaz de tensar y destensar las partes del cuerpo</li> <li>• Identifica cada una de las partes del cuerpo.</li> <li>• Es consciente de las sensaciones corporales.</li> <li>• Es consciente de su caminar</li> </ul>



## Material de apoyo en la cuarta sesión

### A. Diapositivas de apoyo como guía resumida:



Link de acceso libre en Google drive:

<https://drive.google.com/drive/folders/1CDKSsg21aA4-t4ZyUd7fN8mVXGcJfahn?usp=sharing>

### B. Música:

Para los espacios de meditación



Fuente: Video: Música para meditar 15 minutos. Canal de YouTube- Música relajante/Relax music  
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0Q29ffSYkWc>

Para las dinámicas de los peluches



Fuente: Video: Canta Juego- Soy una taza. Canal de YouTube- Canta Juego VEVO  
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ>

### C. Cartillas de las poses:



### D. Cartitas para dinámica



Fuente: Imágenes Yoga Kids-Posturas, Pinterest  
Link de las plantillas para imprimir: <https://drive.google.com/drive/folders/1CDKSsg21aA4-t4ZyUd7fN8mVXGcJfahn?usp=sharing>



## 5TA SESIÓN

### Atención plena a las emociones



5TA SESION	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer las emociones principales (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa, burla).</li> <li>Identificar emociones representadas mediante gestos.</li> <li>Desarrollar la expresión oral y la comunicación adquiriendo vocabulario emocional. Fomentar la atención.</li> <li>Aprender a controlar las emociones</li> </ul>
JUSTIFICACIÓN	Las emociones juegan un papel muy importante en nuestras vidas, ya que en muchas ocasiones determinan la manera en la que actuamos ante determinadas situaciones, por tanto, es necesario enseñarles a los niños a identificarlas. Hay que enseñarles a ser conscientes de lo que sienten y de qué forma manejar y controlar dichas emociones.
ACTIVIDADES	
INTRODUCCIÓN	<b>Bienvenida:</b> Comenzamos con un saludo cordial a los niños, y les preguntamos cómo se encuentran el día de hoy y que sienten.
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>¿Descubrimos las emociones!:</b> Iniciamos explicando a los niños que las emociones son estados internos propios del ser humano determinado por sensaciones, pensamientos, conductas y reacciones.</li> <li><b>El cuento de la tortuga:</b> Luego para una mejor explicación contamos la historia de la tortuga, según el formato de las diapositivas presentadas.</li> <li><b>Video-emociones básicas:</b> Seguimos con la reproducción del video sobre la explicación de las emociones básicas.</li> <li><b>El juego de las emociones:</b> Explicamos primero una situación en donde se ve un problema en el manejo de las emociones, este se encuentra en la diapositiva N°15, luego procedemos a explicar la solución a través de la práctica del semáforo emocional en donde el color rojo es para parar frente a la situación, el amarillo para pensar en lo que esta pasando y respirar, finalmente el verde para actuar, y también explicamos la técnica de contar hasta 10 ante un momento difícil en el que nos encontremos y respirar, nunca olvidamos de respirar de forma consciente y en tranquilidad.</li> </ol> <p>Luego en una bolsita colocaremos tarjetas con caritas representando las emociones como la tristeza, felicidad, enfado y miedo, estas tarjetas serán sorteadas entre todos los niños para que de forma alterna les toque cada emoción, el juego en que saldrá un niño a explicar la situación que mas le causó la emoción que le tocó, ahora la manera en la que el niño será seleccionado, será a través del juego "Ritmo Agogó", en donde cantaremos la canción "Ritmo Agogó"</p>

	<p> diga usted nombres de frutas...”, es así que los niños dirán las frutas sin repetir y sin demorar mas de 5 segundos, el niño que repita la fruta o se demore mas del tiempo establecido será el que salga a contar la experiencia según su tarjeta que le toco, podemos alternar el ritmo Agogó con nombres de colores, animales, verduras, nombres de niñas que empiecen con m, utensilios de cocina, útiles escolares, etc.</p> <p><b>5. Las emociones negativas en nuestro cuerpo:</b> Explicamos como las emociones negativas afectan a cada uno de nuestros órganos, según la diapositiva N°21</p> <p><b>6. El parte meteorológico personal, tiempo de meditar</b> Les decimos a los niños: Siéntate cómodamente, cierra los ojos. Que se tomen el tiempo que necesiten para descubrir cómo se sienten en este momento. ¿Si se sienten relajados? ¿O quizás hay algo q los afecte? ¿Cómo está el clima dentro de ellos, que sienten un sol radiante y muy cálido o una tormenta, nubes oscuras y lluvia? Es como hacer el parte meteorológico según su estado emocional de este momento, sin pensarlo.</p> <p><b>7. La respiración de la abeja:</b> Seguimos la respiración de la abeja diciendo “mmmmmm” y combinándolo con nuestra respiración según la diapositiva N°23</p>
CIERRE	<b>Despedida,</b> con un aplauso a todos por haberlo hecho muy bien en esta sesión
TIEMPO	45 minutos
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proyector</li> <li>Ordenador</li> <li>Equipo de Sonido</li> <li>Diapositivas PPT</li> <li>Música</li> <li>Imágenes</li> <li>Videos</li> <li>Bolsa</li> <li>Tarjetas con la representación de las emociones</li> </ul>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica las propias emociones principales.</li> <li>Reconoce otras situaciones en las cuales sentiría una determinada emoción.</li> <li>Expresa emociones y sensaciones percibidas en la meditación</li> </ul>



Material de apoyo en la quinta sesión

A. Diapositivas:



Link de acceso libre en Google drive:

<https://drive.google.com/drive/folders/18VJp3yZvdJhcDkCGX1-dPparOD48-zT?usp=sharing>

B. Videos:



Fuente: Video: Emociones básicas-intensamente. Canal de YouTube- Loma Palma  
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=8j23IRUucKM&t=4s>

C. Tarjetas-emociones:



**6TA SESIÓN**

Actitud sin juzgar y atención plena  
en las acciones diarias

6TA SESIÓN	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser consciente de cada actividad diaria que se realiza</li> <li>• Estar atento a lo que sucede en el momento presente.</li> <li>• Inculcar la importancia del agradecimiento a uno mismo y a las demás personas.</li> </ul>
JUSTIFICACIÓN	La práctica informal del mindfulness la hacemos cuando, en nuestra vida cotidiana, estamos presentes: cuando comes comiendo, saludas saludando y andas andando. Cuando estás en lo que hay que estar, viviendo el presente en lugar de llenarlo de ruido mental, de constante autocrítica y ansiedad.
ACTIVIDADES	
INTRODUCCIÓN	<b>Bienvenida:</b> Para comenzar, saludamos cordialmente a los niños, y les preguntamos cómo se encuentran y que sienten el día de hoy.
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Un día Mindful:</b> Comenzamos la sesión diciendo a los niños que mencionen ¿Que hacen todos los días?, ¿Como es su rutina diaria?, ¿Qué hicieron hoy antes de venir al colegio? Luego que ellos nos expliquen lo que hacen diariamente, procedemos a explicarles la importancia de realizar las cosas con atención plena, pues una tarea sencilla como desayunar o lavarnos los dientes si lo hacemos de manera consciente, nos fijamos en cada acción y estamos atentos a lo que hacemos, es un ejercicio sencillo en aprender a ser conscientes del diálogo interno que todos tenemos día a día en nuestra mente; al ser conscientes de esto, es más fácil poder cambiarlo a uno positivo, lógico y racional, lo que los lleva a experimentar un bienestar psicológico.</li> <li>2. <b>Juego de memoria:</b> Pasamos a la diapositiva N°04, la cual es una imagen de una caricatura de gusto en los niños, en esta imagen pediremos a los niños que presten toda la atención posible de manera consciente en observar cada detalle de la imagen y así memorizar lo que se observa en la imagen, luego apagamos el proyector y preguntamos: ¿Cuántas esferas hay en el dibujo?, ¿Qué tenía en la mano derecha el niño?, ¿De que color era la cinta que se encuentra en la cintura del niño?, ¿De color eran las pulseras del niño?, y vamos así jugando con los niños en un ejercicio tan simple de memoria y atención.</li> <li>3. <b>El presente es un regalo:</b> Proyectamos el video de un extracto de una película animada y conocida para los niños, en donde nos explican la importancia del presente, repitiendo la frase juntos: "El ayer es historia, el mañana es un misterio, pero el hoy es un obsequio, por eso se llama presente"</li> <li>4. <b>¿Qué pensamos?:</b> Proyectamos ahora el video del</li> </ol>

	<p>pensamiento y nuestra mente, para recordar nuevamente como funciona estas dos cosas en nosotros y como asimilarlo de manera positiva.</p> <p>5. <b>Juego de la charada mindful:</b> En esta parte dividimos al salón en tres equipos, el 1, 2 y 3, para cada equipo habra un grupo de 4 imágenes cubiertas relacionadas con el mindfulness y todo lo que aprendimos hasta el momento, serán palabras como: meditar, respiración, emociones, etc. (serán 12 imágenes, y las plantillas se dejan en el link de anexos) el juego de la charada consiste en elegir a dos compañeros por sorteo de cada equipo y a ellos se les dirá la primera palabra que representa la primera imagen para cada equipo, seguidamente los compañeros tendrán que realizar movimientos y gestos sin hablar para que su equipo adivine la palabra, les pedimos que presten atención a sus dos compañeros, así los niños van recordando de manera lúdica lo que aprendimos.</p> <p>6. <b>Meditación guiada:</b> Reproducimos el video de meditación guiada de "La nube", pedimos a los niños que se relajen y se concentren en su respiración y en la canción.</p>
CIERRE	<b>Comiendo un dulce:</b> Para despedirnos en esta sesión entregamos a cada niño un caramelo, y practicamos un ejercicio simple en ser conscientes de nuestras sensaciones, pedimos a los niños a la vez que consuman el caramelo y cierren los ojos mientras sienten el sabor, y les decimos: Sientan como el caramelo se encuentra en su boca, sientan el sabor, es dulce o amargo, les gusta, vean como se mueve su boca para disfrutar del caramelo y les gusta o no, todo de manera lenta para que los niños sean capaces de practicar este ejercicio de manera adecuada.
TIEMPO	45 minutos
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Ordenador</li> <li>• Equipo de Sonido</li> <li>• Diapositivas PPT</li> <li>• Música</li> <li>• Imágenes</li> <li>• Videos</li> <li>• Imágenes (12 plantillas)</li> <li>• Cinta adhesiva</li> <li>• Caramelos</li> </ul>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presta atención a cada actividad diaria</li> <li>• Realiza la práctica de meditación adecuada</li> </ul>



## Material de apoyo en la sexta sesión

### A. Diapositivas:



Link de acceso libre en Google drive:

<https://drive.google.com/drive/folders/1ZjN1N7dgiFomeMRBjuzUf9de2TpAjyz8?usp=sharing>

### B. Videos:



Fuente: Video: Enseñanza 1 del Maestro Oogway. Canal de YouTube- Junior Calcagno

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=v-Ux78CmRZO>



Fuente: Video: Recuerda el cielo azul. Canal de YouTube- Headspace

Link: [https://www.youtube.com/watch?v=LpcZT9\\_o\\_f4&t=12s](https://www.youtube.com/watch?v=LpcZT9_o_f4&t=12s)



Fuente: Video: La Nube. Canal de YouTube- Paula Acuña-Tema  
 Link: <https://www.youtube.com/watch?v=fnDeO8YrTQ>

C. 12 plantillas- Juego charada mindfulness:



Link de acceso libre en Google drive:  
<https://drive.google.com/drive/folders/1ZjN1N7dgiomeMRBjuzUf9de2TpAjyz8?usp=sharing>



**7MA SESIÓN**  
 Atención plena en la recreación



7MA SESION	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reforzar la práctica de la atención a través de pintar una mandala</li> <li>Reforzar la práctica de la atención a través de la música</li> </ul>
JUSTIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pintar o colorear mandalas ayuda al niño a potenciar su capacidad de atención y concentración.</li> <li>Estimula sobre todo la motricidad fina lo que favorece la capacidad de escritura, dibujo, de manipular objetos</li> <li>Desarrolla la paciencia, Colorear un mandala requiere de tiempo, tranquilidad y, sobre todo, paciencia para ir dando color a las múltiples formas y figuras de su interior.</li> <li>Aumenta no solo la creatividad sino también la imaginación del niño.</li> <li>Baja el nivel de estrés, además durante el tiempo que el niño pinta un mandala se le puede poner música de fondo para que el efecto relajante y calmante sea aún mayor. Algunos llaman al mandala como el dibujo de la meditación.</li> </ul>
ACTIVIDADES	
INTRODUCCIÓN	<p><b>Bienvenida:</b> Saludamos cordialmente a los niños, y les preguntamos cómo se encuentran y que sienten el día de hoy.</p>
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Presentación de PPT (la recreación y mindfulness):</b>          Explicamos a los niños que es la recreación con la diapositiva N°03, esta palabra significa crear o producir de nuevo algo, también se refiere a divertir, alegrar, deleitar, en una búsqueda de distracción.          Luego preguntamos a los niños ¿Qué es lo que más les gusta hacer en sus momentos de distracción?, y permitimos que los niños emitan sus respuestas.</li> <li><b>Presentación de mandalas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Primero se explicará que es una mandala con la diapositiva N°06, así los niños tendrán una idea mas clara de su importancia en el mindfulness.</li> <li>Se entregará a cada niño una mandala</li> <li>Los niños deberán desarrollar la creatividad según su perspectiva y el uso de colores con cada mandala</li> </ul> </li> <li><b>Elaboración de panel mindfulness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Al culminar el trabajo individual, se realizará un mural en donde los niños colocaran sus trabajos con una frase en cada uno expresando sus sentimientos, como el ejemplo que se da a conocer en la diapositiva N°09.</li> <li>Compartimos experiencias y reflexiones</li> </ul> </li> </ol>

	<p>4. <b>La música en la práctica de mindfulness:</b> Explicamos con la diapositiva N°11, que la música es un arte que permite plasmar diferentes conceptos y expresiones a través del sonido.</p> <p>5. <b>Las emociones y la música:</b> Con la música es más fácil la descripción sensorial. Con ella es posible evocar sensaciones y que el receptor entienda perfectamente a qué emoción nos estamos refiriendo.</p> <p>Después de esta explicación procedemos a reproducir diferentes sonidos y les pedimos a los niños que estén atentos a lo que sienten con cada sonido, y ellos describirán si la música que se reproduce les causa alegría, tristeza, o miedo, y así comprenderán como la música influye también en sus emociones, y que, si queremos relajamos o estar felices, debemos estar expuestos a sonidos agradables.</p>
CIERRE	<b>Meditación guiada:</b> Para finalizar reproducimos el video con la meditación guiada para niños, y nos despedimos hasta la próxima sesión.
TIEMPO	45 minutos
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Ordenador</li> <li>• Equipo de Sonido</li> <li>• Diapositivas PPT</li> <li>• Música</li> <li>• Imágenes</li> <li>• Videos</li> <li>• Fichas de mandalas</li> <li>• Colores</li> <li>• Cinta adhesiva</li> </ul>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños prestan atención a la actividad realizada del pintar</li> <li>• Los niños practican la meditación adecuada con la música</li> </ul>



## Material de apoyo en la séptima sesión

### A. Diapositivas:



Link de acceso libre en Google drive:

[https://drive.google.com/drive/folders/1otVtdNkUzz2sGT0xYY\\_g9-iE4Blp1e7\\_?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1otVtdNkUzz2sGT0xYY_g9-iE4Blp1e7_?usp=sharing)

### B. Música:



Fuente: Video: Música De Fondo Para Videos De Niños - Música Feliz - Música Para Publicidad  
 . Canal de YouTube- Música para videos  
 Link: [https://www.youtube.com/watch?v=PNDMgg5mx\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=PNDMgg5mx_U)



Fuente: Video: Música triste de violín... La lista de Schindler. Canal de YouTube- febreroloco20  
 Link: <https://www.youtube.com/watch?v=t6E9hETZVSE>



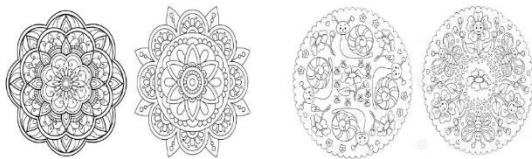
Fuente: Video: música de fondo (terror). Canal de YouTube- Contr4Luz  
 Link: <https://www.youtube.com/watch?v=17ghKFxNkuQ>

### C. Video- Meditación guiada



Fuente: Video: Meditación guiada para niños. Canal de YouTube- Manuel Leuman  
 Link: [https://www.youtube.com/watch?v=5Vz2S0M\\_8Io](https://www.youtube.com/watch?v=5Vz2S0M_8Io)

### D. Plantillas- Mandalas:



Link de acceso libre en Google drive:  
[https://drive.google.com/drive/folders/1otVtdNkUzz2sGT0xYY\\_g9-iE4BhpIe7\\_?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1otVtdNkUzz2sGT0xYY_g9-iE4BhpIe7_?usp=sharing)



## 8VA SESIÓN

Atención plena en mis pensamientos  
 y con mis compañeros



8VA SESION	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los niños aprenderán como aceptar y ser conscientes de sus pensamientos</li> <li>Fomentar el valor de la empatía en los compañeros</li> </ul>
JUSTIFICACIÓN	Gracias a estos procesos de pensamiento, las personas afrontan y resuelven las situaciones y problemas que se le presentan a diario. Además de las capacidades naturales para el desarrollo del pensamiento, la educación juega un papel clave para estimularlo, orientarlo y potenciarlo.
ACTIVIDADES	
INTRODUCCIÓN	<p><b>Bienvenida:</b> Saludamos cordialmente a los niños, y les preguntamos cómo se encuentran y que sienten el día de hoy, además de preguntarles en que están pensando en este momento-</p>
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Presentación de PPT (Atención plena a mis pensamientos y con mis compañeros)</b></li> <li><b>La empatía:</b> Explicamos a los niños que la empatía es colocarse en el lugar del otro, para tratar de entender como se siente, piensa y actúa, por eso en esta parte del inicio de la sesión reproduciremos el video sobre la empatía, así los niños comprenderán mejor el mensaje.</li> <li><b>Cuadro de eventos agradables y desagradables:</b>            Entrega de cuadros para plasmar los pensamientos emociones y sensaciones corporales           <ul style="list-style-type: none"> <li>Primero presentaremos el cuadro y explicaremos de que trata la dinámica, con el ejemplo de la diapositiva N°07 Y N°08, explicando que los niños deben escribir en el primer cuadro un hecho que mas les haya impactado en la vida sea triste, de miedo, alegría, o el que gusten, luego en el segundo cuadro deberán escribir los pensamientos que tuvieron en ese momento como en el ejemplo, en el siguiente cuadro las emociones y finalmente las sensaciones corporales, todo como detalla los ejemplos de las diapositivas mencionadas.</li> <li>Luego compartiremos las experiencias con los niños, y reforzaremos mas la idea de identificar las emociones, pensamientos y sensaciones corporales.</li> </ul> </li> <li><b>Corazón de las emociones y buenos deseos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ahora practicaremos la dinámica del corazón, explicada en la diapositiva N°13, en donde se plasma el ejemplo, que consiste en escribir en el corazón los mejores deseos y palabras positivas a un mejor amigo.</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego entregaremos a cada niño una cartilla en forma de corazón para que escriban lo ya explicado.</li> <li>• Seguidamente procedemos a recoger los corazones con el nombre de cada niño que lo escribió, y los sorteamos entre todos para que a cada uno le toque un corazón de un compañero diferente y lean el mensaje.</li> <li>• Compartir experiencias entre todos y ver como se sienten los niños al recibir los buenos deseos por otro compañero</li> </ul>
CIERRE	<b>Meditación guiada:</b> Para finalizar reproducimos el primer video con la técnica de relajación basada en el método de Koeppen, seguida de la meditación guiada para niños, y nos despedimos hasta la próxima sesión.
TIEMPO	45 minutos
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Ordenador</li> <li>• Equipo de Sonido</li> <li>• Diapositivas PPT</li> <li>• Música</li> <li>• Imágenes</li> <li>• Videos</li> <li>• Papel</li> <li>• Cuadros impresos de los eventos agradables y desagradables</li> <li>• Tarjetas de corazón</li> </ul>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños prestan atención a los pensamientos positivos y negativos</li> <li>• Los niños valoran la empatía con los compañeros</li> </ul>



## Material de apoyo en la octava sesión

### A. Diapositivas:



Link de acceso libre en Google drive:

<https://drive.google.com/drive/folders/1JpVYZEQ111MIDxOpClDultris0iXfPwp?usp=sharing>

### B. Videos:



Fuente: Video: ¿Qué es la EMPATÍA? - Explicación para niños - Las emociones.  
Canal de YouTube- Smile and Learn - español  
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=q9wd09wkkCs>



Fuente: Video: Relajación para niños - Método de Koeppen II  
Canal de YouTube- Smile and Learn - español  
Link: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_9y2sKXDro](https://www.youtube.com/watch?v=_9y2sKXDro)

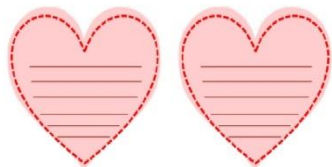


Fuente: Video: Meditación guiada para niños. Canal de YouTube- Manuel Leuman  
 Link: [https://www.youtube.com/watch?v=L1-t\\_5PX3zY&t=91s](https://www.youtube.com/watch?v=L1-t_5PX3zY&t=91s)

C. Plantillas- Cuadro de los eventos desagradables y agradables, corazón de las emociones y buenos deseos:

¿QUE OCURRIÓ? CONTAR UN HECHO QUE TE HAYA PASADO	PENSAMIENTOS QUE TUVE EN EL MOMENTO	EMOCIONES QUE TUVE EN EL MOMENTO	SENSACIONES CORPORALES

NOMBRE: \_\_\_\_\_



Link de acceso libre en Google drive:  
<https://drive.google.com/drive/folders/1JpVYZEQ111MIDxOpCIdulIris0iXfPwp?usp=sharing>



**9NA SESIÓN**  
 Movimientos mindful



9NA SESION	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los niños aprenderán nuevos movimientos basados en el chi kung</li> <li>Mejorar la atención a través del movimiento consciente corporal</li> </ul>
JUSTIFICACIÓN	<p>El Chi Kung (también escrito Qigong) es un arte de origen chino cuyo objetivo es conocer, utilizar y optimizar el sistema energético del cuerpo humano tal como lo entiende la Medicina Tradicional China (MTC)</p> <p>Los beneficios de esta gimnasia terapéutica milenaria se pueden encontrar a nivel físico, mental, emocional y espiritual. En términos generales aumenta la energía vital, fortalece el cuerpo, calma la mente y tamiza las emociones.</p>
ACTIVIDADES	
INTRODUCCIÓN	<p><b>Bienvenida:</b> Para comenzar, saludamos cordialmente a los niños, y les preguntamos cómo se encuentran y que sienten el día de hoy, seguidamente nos dirigiremos a un espacio abierto fuera del aula, pues la sesión de hoy será sobre el movimiento corporal consciente.</p>
DESARROLLO	<p><b>1. Presentación (Movimientos mindful basados en el chi kung):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Antes de la sesión debemos tener una bolsita con números del 1 al 4 enumerados según el número de niños, y tener las imágenes de las ocho joyas del chi kung pegadas en diferentes lugares ocultos del patio o lugar abierto donde se ejecutará esta sesión.</li> <li>Comenzaremos en reunir a los niños en un círculo, les pediremos que se sienten y que recuerden las posiciones corporales que aprendieron en la cuarta sesión como la del gato, el cangrejo, la tortuga y la flor de loto, según las plantillas que utilizamos. Ahora pedimos que todos cierren los ojos y que se encuentren en la posición de la flor de loto, mientras se concentran en su respiración y van imaginando que se encuentran en la playa y ven un panorama hermoso que les gusta mucho, ven el sol, el mar, sienten la arena en sus pies y se sienten muy tranquilos respirando, y poco a poco van entrando al agua que se encuentra en una temperatura tibia y ellos están flotando respirando y son</li> </ul>

felices.

- Mientras decimos todo esto para que los niños se relajen en una bolsita tenemos preparados papelitos enumerados del 1 al 4, los cuales los pegaremos en las espaldas de los niños de tal forma que a cada niño le toca un número, luego de que cada niño tenga su número, pedimos que todos los niños abran los ojos, les preguntamos si se sintieron relajados, y luego comenzamos el juego, en donde todos los niños que tengan el número 1 colocado en su espalda se agrupan, así mismo con los demás números, los niños empezaron a jugar buscando a sus compañeros con su mismo número de esta manera formaremos 4 equipos.
- Ahora pedimos a cada equipo que debe encontrar dos imágenes de las ocho que se encuentran escondidas en todo el ambiente.
- Luego que las imágenes sean encontradas las pegaremos en un mural para dar inicio a la explicación de las imágenes.

2. **Ocho joyas del chi kung:** Explicamos que las ocho joyas son una de las bases para la práctica del chi kung, estos movimientos regulan y canalizan la energía corporal de cada parte del cuerpo, así como ayuda a mejorar el funcionamiento de nuestros órganos.  
Realizamos la demostración de cada joya:

- **Primera joya (Sostener el cielo con las dos manos):** Las dos manos ascienden por delante del cuerpo y suben por encima de la cabeza, estirando todo el cuerpo, con las palmas hacia arriba, mientras se inspira. Después bajan por los lados, con la espiración. Luego de la demostración de cada joya repetimos el movimiento 5 veces junto con los niños

Este ejercicio armoniza la energía del Triple Calentador (o San Jiao), repartiendo el Qi por todo el cuerpo y regulando la temperatura. Ayuda a centrarse, calmarse y serenarse. Previene la lordosis, cifosis y escoliosis.

- **Segunda joya (Tensar el arco para disparar una flecha al halcón):** Para este ejercicio los pies se separan más (2 o 3 veces la anchura de las caderas, dependiendo de la flexibilidad) y las rodillas se flexionan en una postura que se denomina "caballo cuadrado". La espalda está recta, y al inspirar el cuerpo gira hacia un lado y los brazos hacen un movimiento como de apuntar un arco y una flecha. Los dedos índice y pulgar del brazo que queda extendido se estiran en un ángulo recto (así estiramos los meridianos de Pulmón e Intestino Grueso). El otro brazo tira con el codo hacia atrás (abriendo el tórax). Después, se vuelve a la posición central, y se repite por el otro lado.  
Este ejercicio equilibra los pulmones y el intestino grueso,

así como la del corazón y la del intestino delgado. El movimiento horizontal de extensión y relajación abre y cierra la caja torácica masajeadando suavemente los pulmones. Con este ejercicio se combate la depresión, la tristeza y la melancolía. Mejora la coordinación y trabaja la lateralidad.

- **Tercera joya (Separar el cielo y la tierra):** Desde el centro, una palma sube hacia el cielo, mientras la otra baja a la tierra y toda la parte anterior del cuerpo se estira. Después las manos vuelven al centro y ahora las manos hacen el movimiento contrario: sube la palma que había bajado, y viceversa.

Este ejercicio armoniza la energía de los órganos bazo, páncreas y estómago. Cuando se extiende una mano hacia arriba y la otra hacia abajo se activa el tejido conjuntivo hacia las diagonales, luego se relaja, lo que proporciona un suave masaje sobre los órganos que están situados en el centro del cuerpo. Ayuda a cultivar la compasión y la empatía, desarrolla la tolerancia.

- **Cuarta joya (Mirar atrás para evitar consumirse):** En este ejercicio se trata de girar la cabeza hacia un lado y el otro, intentando llegar lo más atrás posible, incluso continuando el movimiento con los ojos, como si intentáramos ver los talones de los pies. Las manos pueden estar ligeramente entreabiertas por delante del cuerpo, con los brazos relajados, o abriéndose ligeramente hacia los lados.

La torsión del cuello masajea y estimula la zona cervical y el bulbo raquídeo donde se halla el centro del control del sistema neuro-vegetativo simpático y parasimpático, por lo que este ejercicio favorece a estabilizar el Sistema Nervioso Central (SNC). Este ejercicio es calmante, sereno y apacigua el carácter. Indicado para combatir el nerviosismo y estados de alteración mental.

- **Quinta joya (Mover la cabeza):** Este es uno de los ejercicios que más variantes tiene. Las piernas se abren un poco más (no es exactamente la misma postura que en el ejercicio del arquero, el N.º 2). Las rodillas se flexionan un poco y las manos se apoyan en ellas. El cuerpo hace un semicírculo hacia adelante desde la cintura, y al final del semicírculo gira el cuello y se hace un pequeño estiramiento de espalda y pecho.

Este ejercicio es para eliminar el fuego de corazón: calma y tranquiliza, alivia el estrés, la ansiedad y la angustia; estabiliza los cambios de humor, equilibrando especialmente la energía del corazón y el intestino delgado.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sexta joya (Masajear la espalda y las piernas y tocarse la punta de los pies):</b> Con los pies a la altura de las caderas, inspiramos y después, soltando el aire, dejamos caer el cuerpo hacia adelante. Los dedos de las manos agarran los dedos de los pies, y se estiran las piernas, espalda y cuello con una inspiración, mirando hacia adelante. Se relaja el cuerpo, y en la siguiente inspiración se sube mientras las manos masajean la parte trasera de las piernas y la espalda baja. Con las manos apoyadas a zona de los riñones, se hace un estiramiento hacia atrás, con el final de la inspiración. Por último se vuelve a la posición inicial con la espiración. Este ejercicio fortalece el Qi del riñón y la vejiga. Fortalece la voluntad, disuelve miedos y fobias y desarrolla seguridad y confianza en las propias capacidades.</li> <li>• <b>Séptima joya (Apretar los puños con ojos de enfado para aumentar la fuerza):</b> Al inspirar se alza un puño delante de la cara, y al mismo tiempo se aprieta con fuerza y se frunce el ceño, en una pequeña apnea. Con la espiración se relaja todo el cuerpo, el puño, los ojos, el cuello... Después se repite con el otro puño. Los pies pueden estar más o menos separados, y el puño se puede llevar hacia adelante con más o menos energía. Este ejercicio equilibra el Qi del hígado y la vesícula biliar, fortalece la vista, y con la activación y relajación de los tendones y de la visión se estabiliza la energía maderera, sobre todo eliminando excesos y bloqueos del hígado. Por ello calma el nerviosismo y atenúa la ira, la rabia y la frustración.</li> <li>• <b>Octava joya (Levantar y bajar los talones 7 veces):</b> Se dan 6 saltos pequeños y rápidos, levantando los talones del suelo mientras la punta del pie se mantiene pegada, y al 7º se levantan y bajan los talones en un movimiento más amplio y lento. Este ejercicio se repite al menos 7 veces. Compensa la energía de todos los órganos, pues con el rebote se transmite el Qi a todos los órganos internos, reajustando el nivel general de energía de todos ellos. Es una forma de recoger los beneficios de los ejercicios anteriores.</li> </ul> <p><b>3. Práctica en grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada equipo ahora te demostrará las dos joyas que encontraron al principio y explicaran para que nos ayuda.</li> <li>• Reflexionaremos sobre la importancia del movimiento corporal en grupo.</li> </ul>
CIERRE	<b>Meditación guiada con música:</b> Colocaremos de fondo una

	música de relajación para centramos ahora en nuestra meditación mindfulness que siempre realizamos en nuestra respiración en cada sesión.
TIEMPO	45 minutos
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• Diapositivas PPT de guía</li> <li>• Música</li> <li>• Imágenes de las ocho joyas del chi kung</li> <li>• Video de guía sobre la práctica de las ocho joyas del chi kung</li> <li>• Bolsa con tarjetas enumeradas del 1 al 4</li> <li>• Cinta adhesiva</li> </ul>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños prestan atención a cada movimiento realizado</li> <li>• Los niños realizan la práctica de meditación con los movimientos enseñados</li> </ul>



## Material de apoyo en la novena sesión

### A. Diapositivas de apoyo como guía resumida:



Link de acceso libre en Google drive:

<https://drive.google.com/drive/folders/1srB0P1KPmzRISPuN7v1-Ulx4MHYdbbn?usp=sharing>

### B. Videos:

Demostración de la práctica de las 8 joyas del chi kung



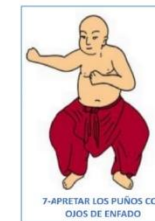
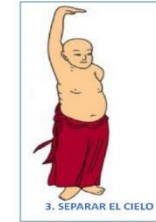
Fuente: Video: Chikung de LAS 8 JOYAS - BA DUAN JIN. Canal de YouTube- Ivan Trujillo LIVE  
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ISi1-Dl1Z1s>

Para el espacio de meditación final



Fuente: Video: Meditación guiada para niños: la búsqueda de la tranquilidad: El lago en calma  
- Canal de YouTube- Fundación Sophia  
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6z6lp4c4EY&t=12s>

### C. Cartillas de las joyas del chi kung:



### D. Cartitas enumeradas del 1 al 4 para dinámica



Link de las plantillas para imprimir:

<https://drive.google.com/drive/folders/1srB0P1KPmzRISPuN7v1-Ulx4MHYdbbn?usp=sharing>



## 10MA SESIÓN

### Escuchar y ser escuchado con plena consciencia

10MA SESION	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños aprenderán la importancia de escuchar y ser escuchados</li> <li>• Los niños aprenderán la importancia del mindfulness.</li> </ul>
JUSTIFICACIÓN	<p>Educar a un niño mediante el método de escucha activa se traduce en fomentar el vínculo afectivo con los que le rodean. El pequeño se siente tratado con respeto y atención y sus intervenciones son tenidas en cuenta por los demás.</p> <p>Pero, a su vez, la escucha activa constituye una herramienta fundamental para la validación emocional.</p> <p>En esta sesión se realizara una recapitulación de todo lo que aprendimos en las anteriores sesiones para que en los niños se inculque la practica del mindfulness en el día a día.</p>
ACTIVIDADES	
INTRODUCCIÓN	<p><b>Bienvenida:</b> Saludamos a los niños cordialmente y con un aplauso y pedimos que nos digan ¿Qué estaban escuchando antes de empezar la sesión? Los niños deberán participar levantando la mano y diciendo que escuchaban, talvez la clase de la maestra, talvez el habla de sus compañeros, o el ruido de afuera del salón, etc.</p>
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Presentación de PPT (Escuchar y ser escuchado)</b></li> <li>2. <b>Ejercicios de la escucha:</b> Preguntamos a los niños que escuchamos ahora, en este momento, con toda la atención, luego pedimos a los niños que nos digan que escuchan.</li> <li>3. <b>Explicamos la diferencia entre oír y escuchar:</b> Escuchar significa "prestar atención a lo que se oye". Sin embargo, oír se define como "percibir con el oído los sonidos", es por eso que es importante practicar la escucha activa y prestar atención a lo que escuchamos.</li> <li>4. <b>Tiempo de meditar:</b> Pedimos a los niños que se sienten cómodamente en sus lugares y que empezaremos con el tiempo de meditación, reproduciendo el video de la meditación guiada.</li> <li>5. <b>Recordemos jugando:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formamos tres equipos y empezaremos el juego, el equipo que más puntos gane respondiendo correctamente, ganara el juego.</li> <li>• Comenzamos con la primera pregunta de la diapositiva N°09, ¿Qué es el mindfulness?</li> <li>• Seguimos con completar la palabra, a partir de la diapositiva N°10 se dará a conocer la definición de una palabra que ya aprendimos en todas las sesiones, se preguntará a cada equipo para ir sumando puntos.</li> <li>• Luego pasamos a la parte de "Elijamos una opción", en la diapositiva N°19, en donde los equipos tendran que elegir</li> </ul> </li> </ol>

	<p>una opción de acuerdo a la pregunta realizada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En la diapositiva N°24 completamos palabras en frases que ya vimos en las sesiones.</li> <li>• Y al final terminamos con las preguntas abiertas de opinión.</li> </ul> <p><b>6. Reconocemos lo aprendido:</b> Aplaudimos a todos los niños y los premiamos con un pequeño presente con una tarjeta de agradecimiento por hacerlo muy bien y tener siempre la predisposición del aprender.</p>
CIERRE	<p><b>Entrega del post test:</b> Se comienza a entregar a cada niño el post test para la evaluación final del nivel de estrés, se explica previamente el llenado de este y se aclara las dudas de como completarlo.</p> <p><b>Despedida:</b> Nos despedimos de los niños con mucho cariño y diciéndoles que de corazón apliquen todo lo que aprendimos, si algún niño tiene algún aporte o apreciación que dar sobre todo lo que aprendió, permitirle participar, y dar un gran aplauso por haberlo hecho muy bien.</p>
TIEMPO	45 minutos
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Ordenador</li> <li>• Equipo de Sonido</li> <li>• Diapositivas PPT</li> <li>• Música</li> <li>• Imágenes</li> <li>• Videos</li> <li>• Presentes</li> <li>• Tarjetas de agradecimiento</li> </ul>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El niño presta atención en la escucha activa</li> <li>• El niño aprende la esencia del mindfulness.</li> </ul>



## Material de apoyo en la séptima sesión

### A. Diapositivas:



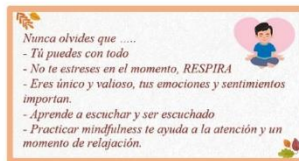
Link de acceso libre en Google drive:  
<https://drive.google.com/drive/folders/1skzfdjSodymAjEiNZ8LUIqsLYTeB5Mu?usp=sharing>

### B. Video- Meditación guiada



Fuente: Video: Meditación guiada para niños. Canal de YouTube- Manuel Leuman  
Link: [https://www.youtube.com/watch?v=5Vz2S0M\\_8fo](https://www.youtube.com/watch?v=5Vz2S0M_8fo)

### C. Tarjetas de agradecimiento:



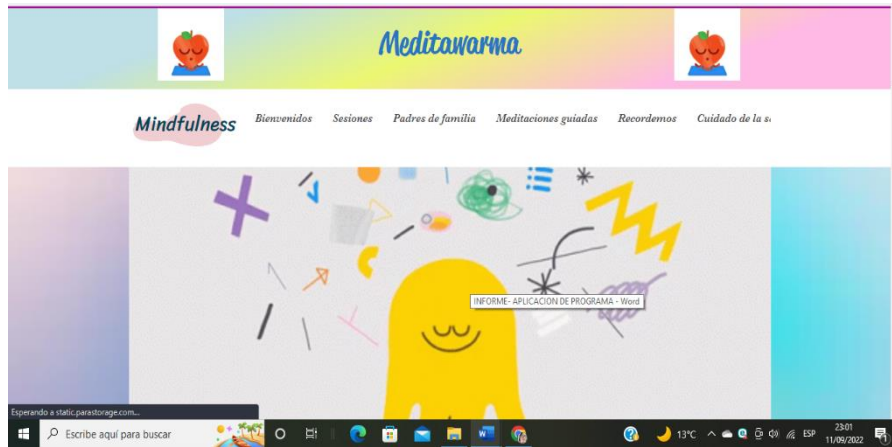
Link de acceso libre en Google drive:  
<https://drive.google.com/drive/folders/1skzfdjSodymAjEiNZ8LUIqsLYTeB5Mu?usp=sharing>

## **8. BIBLIOGRAFIA**

- Adolescentes [Internet]. adolescentes. [citado el 9 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://adolescentes.blogia.com/>
- Aepap.org. [citado el 9 de marzo de 2022]. Disponible en: [https://www.aepap.org/sites/default/files/115.215.mindfulness\\_en\\_ninos\\_y\\_adolescentes.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/115.215.mindfulness_en_ninos_y_adolescentes.pdf)
- Alidina, S. (2015). Vencer el estrés con mindfulness: Programa de 8 semanas para fomentar la salud, la felicidad y el bienestar. Grupo Planeta Spain.
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., & Salvador, M. M. (2012). Programa "Aulas Felices". Psicología Positiva aplicada a la educación. Zaragoza: Equipo SATI.
- Eleine Snel (2013). "Tranquilos y atentos como una rana". Editorial Kairos.
- Greenland S. Mindful Games: Sharing Mindfulness and Meditation with Children, Teens and Families. 1er Edición. Boston, EE. UU. Gaia Ediciones, 2016. Iesramoncarande.com. [citado el 9 de marzo de 2022]. Disponible en: <http://www.iesramoncarande.com/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-nino@s-y-adolescentes.pdf>
- González, L. L. (2013). El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas. ISEP Science, (4), 33-42.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness para principiantes. Barcelona: Kairos.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A. & Isberg, R. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. Mindfulness, 3(4), 291-307.
- Stahl, B., Goldstein, E., Kabat-Zinn, J., y Santirelli, S. (2010). Mindfulness para reducir el estrés: una guía práctica. Editorial Kairos.

## ANEXO N° 14.2: PÁGINA WEB DEL PROGRAMA: “MEDITAWARMA”

Link de acceso: <https://milagrosb365.wixsite.com/meditawarma-mindfuln>



## ANEXO N° 14.3: REALIZACIÓN DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA: “MEDITAWARMA”

PRESENTACIÓN DE LA PRIMERA SESIÓN: “INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS”

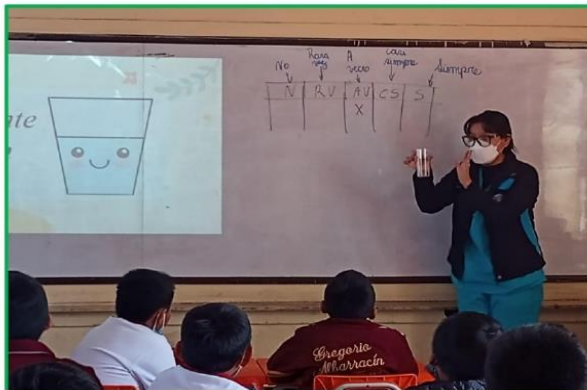


*Participación de alumnos en la primera sesión*

PRESENTACIÓN DE LA SEGUNDA SESIÓN: “RESPIRACIÓN CONSCIENTE”



*Práctica: Ejercicios de respiración consciente*

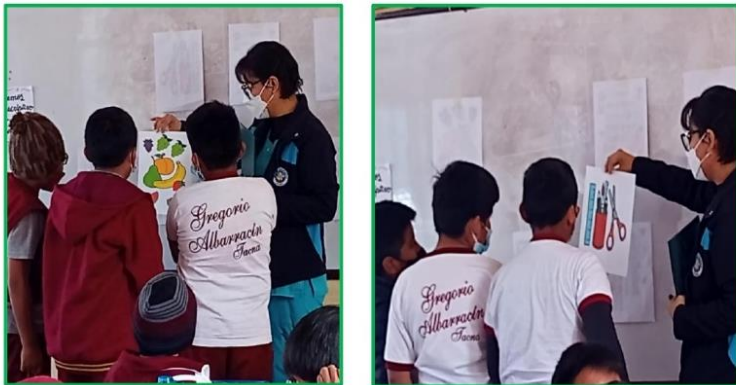


*Dinámica: Los pensamientos y la mente como arena en un vaso*



*Dinámica: Juego “Carta para mí”*

PRESENTACIÓN DE LA TERCERA SESIÓN: "ATENCIÓN PLENA A NUESTRO ENTORNO"



Dinámica: Juego. "Atención, ¿qué es lo que veo?"

PRESENTACIÓN DE LA CUARTA SESIÓN: "CONCIENCIA PLENA AL MOVIMIENTO DEL PROPIO CUERPO"



Presentación de las cartillas de posturas para niños.



Demostración de las posturas



*Demostración de las posturas*



*Creación de las posturas y movimientos por parte de los niños*



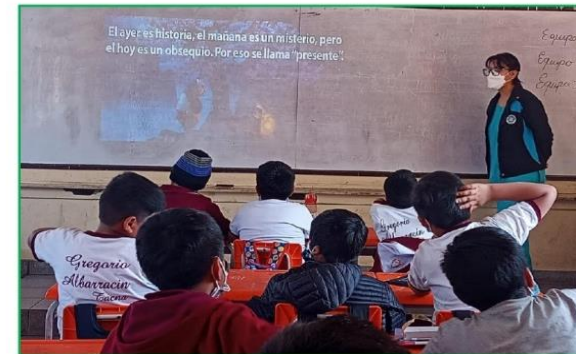
*Finalización de la cuarta sesión*

PRESENTACIÓN DE LA QUINTA SESIÓN: "ATENCIÓN PLENA A LAS EMOCIONES"



*Ponencia de la quinta sesión*

PRESENTACIÓN DE LA SEXTA SESIÓN: "ACTITUD SIN JUZGAR Y ATENCIÓN PLENA EN LAS ACCIONES DIARIAS"



*Explicación del video: Vivir en el presente*



*Meditación guiada basada en el mindfulness*



*Explicación del juego: Charada mindful*



Niños caracterizando la palabra mindful en el juego de la charada mindful

PRESENTACIÓN DE LA SÉPTIMA SESIÓN: "ATENCIÓN PLENA EN LA RECREACIÓN"



Niños pintando las mandalas

Elaboración del panel mindfulness



Meditación mindfulness final de la sesión



Juego: Recordar los pasos del lavado de manos

PRESENTACIÓN DE LA OCTAVA SESIÓN: "ATENCIÓN PLENA EN MIS PENSAMIENTOS Y CON MIS COMPAÑEROS"



Exposición de la octava sesión

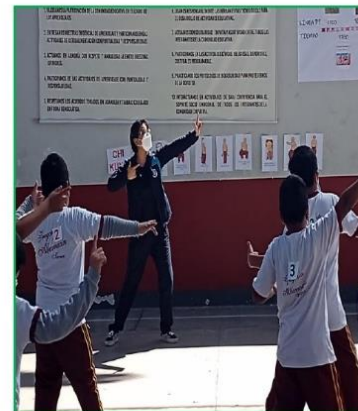
PRESENTACIÓN DE LA NOVENA SESIÓN: "MOVIMIENTOS MINDFUL"



Meditación inicial



Juego: Corazón de las emociones y buenos sentimientos



Práctica de los movimientos mindful: 8 joyas del chi kung



*Creación de los movimientos de chi kung por parte de los niños*

**PRESENTACIÓN DE LA DECIMA SESIÓN: "ACTITUD SIN JUZGAR Y ATENCIÓN PLENA EN LAS ACCIONES DIARIAS"**



*Meditación guiada en la escucha activa*



*Presentes remitidos a los niños*

**ANEXO N° 15**  
**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

TITULO: PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA SOBRE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN LA CONCIENCIA PLENA(MINDFULNESS) PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE TACNA- 2022										
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	OPERACIONALIZACION							METODOLOGIA
			VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS	ECALA VALORATIVA	ESCALA DE MEDICION	
Existe un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) que se puede emplear para reducir el nivel de estrés en escolares alcanzando la percepción de los docentes de educación primaria de la ciudad de Tacna-2022	<b>OBJETIVO GENERAL</b> Estimar la percepción que los docentes del nivel primario presentan sobre el empleo de poder aplicar un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna-2022.	<b>DE INVESTIGACIÓN (Docentes):</b> Hi: Los docentes del nivel primario presentan una percepción positiva sobre el empleo de poder aplicar un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna.	<b>INDEPENDIENTE</b>  Programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) orientado al manejo de la disminución del nivel de estrés	Kabat J. (1) explica que el programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena o mindfulness based stress reduction (MBS R) es una intervención instructiva o psicoeducativa, estructurada, multimodal e inespecífica, diseñada para mejorar la conciencia plena de los participantes con focalización en el presente.	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobrecarga de tareas</li> <li>• Forma de impartir clases</li> <li>• Estado emocional de los padres</li> <li>• No poder relacionarse con sus semejantes</li> <li>• Aislamiento social</li> <li>• Miedo de transmisión por COVID-19</li> </ul>	1 - 10	<b>NIVEL DE ESTRÉS</b>  Bajo Nivel de estrés: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre test (0-33 ptos)</li> <li>• Post test (0-20 ptos)</li> </ul> Nivel Intermedio de Estrés: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre test (34-66 ptos)</li> <li>• Post test (21-40 ptos)</li> </ul> Alto nivel de estrés: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre test (67-100 ptos)</li> <li>• Post test (41-60 ptos)</li> </ul>	ORDINAL	<b>ENFOQUE DE INVESTIGACION:</b> Cuantitativo <b>TIPO DE INVESTIGACIÓN:</b> Según Fernández y Baptista, es de tipo descriptivo, debido a que su fin es describir la estructura y dinámica de las variables del presente estudio. Y de acuerdo a Hernández Sampieri, es una investigación preexperimental de diseño de pre- y postevaluación con un solo grupo. <b>MÉTODO:</b> Deductivo. <b>POBLACION:</b> Docentes de diferentes instituciones educativas del nivel primario y niños de una sola institución educativa primaria. <b>CRITERIOS DE INCLUSIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Docentes del nivel primario que pertenezcan a las instituciones educativas seleccionadas; de ambos sexos que deseen participar en el trabajo de investigación y se</li> </ul>
					Reacciones físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistencia corporal</li> <li>• Conciliación del sueño adecuada</li> <li>• Disminución del cansancio</li> </ul>	11-16			

<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar la percepción en relación a las dimensiones del programa educativo: concepto, estructura, metodología, resultados y apreciación personal del programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) aplicado en escolares del nivel primario de la ciudad de Tacna para reducir el nivel de estrés.</li> <li>Considerar el empleo de poder aplicar un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna.</li> </ul>	<p><b>DE INVESTIGACIÓN (Escolares del nivel primario):</b></p> <p>Hi: Existe efectividad del programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness) para reducir el nivel de estrés en escolares de la ciudad de Tacna.</p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Presencia de reacciones físicas</li> </ul>		<p><b>NIVEL DE PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)</b></p> <p>Práctica de atención plena adecuada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pre test y Post test (0-13 pts)</li> </ul> <p>Práctica de atención plena regular:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pre test y Post test (14-26 pts)</li> </ul> <p>Práctica de atención plena inadecuada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pre test y Post test (27-40 pts)</li> </ul>		<p>encuentren en el momento de la aplicación del instrumento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Escolares que estén matriculados en el cuarto grado "A" de primaria de la I.E.C.G.A, que deseen participar voluntariamente y presenten el consentimiento informado por parte de sus tutores/padres.</li> </ul> <p><b>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Docentes que no laboren en las instituciones mencionadas previamente, que no pertenezcan al nivel primario, que no deseen participar en el trabajo de investigación y no se encuentren en el momento de la aplicación del instrumento.</li> <li>Escolares que no estén matriculados en el cuarto grado "A" de primaria de la I.E.C.G.A, que no deseen participar voluntariamente y no presenten el consentimiento informado por parte de sus tutores/padres.</li> </ul> <p><b>UNIDAD DE ANALISIS:</b> Docentes seleccionados del nivel primario de las instituciones educativas de la ciudad de Tacna y escolares seleccionados de la I.E.C.G.A</p> <p><b>MUESTRA:</b> 105 docentes, 26 escolares</p> <p><b>MUESTREO:</b> No probabilístico por conveniencia</p> <p><b>CONSIDERACIONES ETICAS:</b> Principio de autonomía, consentimiento informado, confidencialidad de datos, principio de beneficencia, evaluación de los beneficios del estudio, protección de grupos vulnerables, principio de justicia, selección de seres humanos</p>					
					Reacciones psicológicas	17-22								
					Reacciones conductuales	23-25								
					Práctica de técnicas de mindfulness	1 - 10								
					DEPENDIENTE	Percepción de los docentes del nivel primario				Según la teoría psicológica de Gestalt (2) que se encuentra incluida en las que estudian la conciencia y los procesos cognitivos, define la percepción dentro del campo cognitivo como una tendencia al orden mental, primero determina la	Conceptos del programa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estrés</li> <li>Mindfulness</li> <li>Salud mental</li> </ul>	1-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción negativa (0-70 pts)</li> <li>Percepción positiva (71-140 pts)</li> </ul>
											Estructura del programa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Importancia</li> <li>Justificación</li> <li>Objetivos</li> <li>Información</li> </ul>	6-10	
											Metodología del programa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sesiones</li> <li>Materiales</li> <li>Duración</li> <li>Modalidad</li> </ul>	11-24	

				<p>entrada de la información; seguidamente garantiza que la información retomada del ambiente permita la construcción de abstracciones (juicios, categorías, conceptos, etc.)</p>	<p>Resultados del programa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación</li> <li>• Nivel de estrés</li> </ul>	<p>25-31</p>		<p>sin discriminación, beneficios potenciales.</p> <p><b>TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se empleó para el trabajo con la población escolar (El pre y post test para la medición del nivel de estrés y practica de atención plena)</li> <li>• En relación a los docentes se empleó el instrumento basado en la encuesta para la medición del nivel de percepción ante el uso del programa en escolares.</li> </ul> <p><b>TÉCNICA PARA EL PROCESAMIENTO DE DATOS:</b> EXCEL, IBM SPSS Statistic versión 25</p> <p><b>TÉCNICAS PARA LA PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:</b> Tablas de frecuencias absolutas, acumuladas y porcentuales, medidas de tendencia central, medidas de correlación, diagrama de barras, estadística descriptiva, representación gráfica en forma de histograma, prueba no paramétrica de Wilcoxon.</p> <p><b>TECNICAS PARA EL INFORME FINAL:</b> De acuerdo al protocolo de ESEN</p>
					<p>Apreciación personal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emisión de juicio</li> </ul>	<p>32-35</p>		

**ANEXO N° 16**  
**TABLAS Y GRÁFICOS**

**TABLA N° 07**

**PRINCIPALES FACTORES ESTRESANTES PRESENTES EN LOS  
ALUMNOS DEL 4TO GRADO DEL NIVEL PRIMARIO DE LA I.E  
GREGORIO ALBARRACIN. TACNA, 2022**

<b>FACTORES ESTRESORES</b>	<b>FRECUENCIA N°</b>	<b>PORCENTAJE %</b>
Problemas en el entendimiento de la realización de las tareas escolares	19	73,1
Problemas en la comprensión de las clases	15	57,7
Impaciencia por parte de los padres en el apoyo de las tareas escolares	8	30,8
Discusiones constantes entre padres	13	50,0
Preocupación por la salud de los padres	25	96,2
Problemas económicos en la familia	14	53,9
Problemas del contacto social con los compañeros/ amigos	8	30,8
Clases presenciales durante el contexto por COVID-19	4	15,4
Exposición constante a información en relación al COVID-19	18	69,2
Preocupación en relación a la transmisión de COVID-19	22	84,6

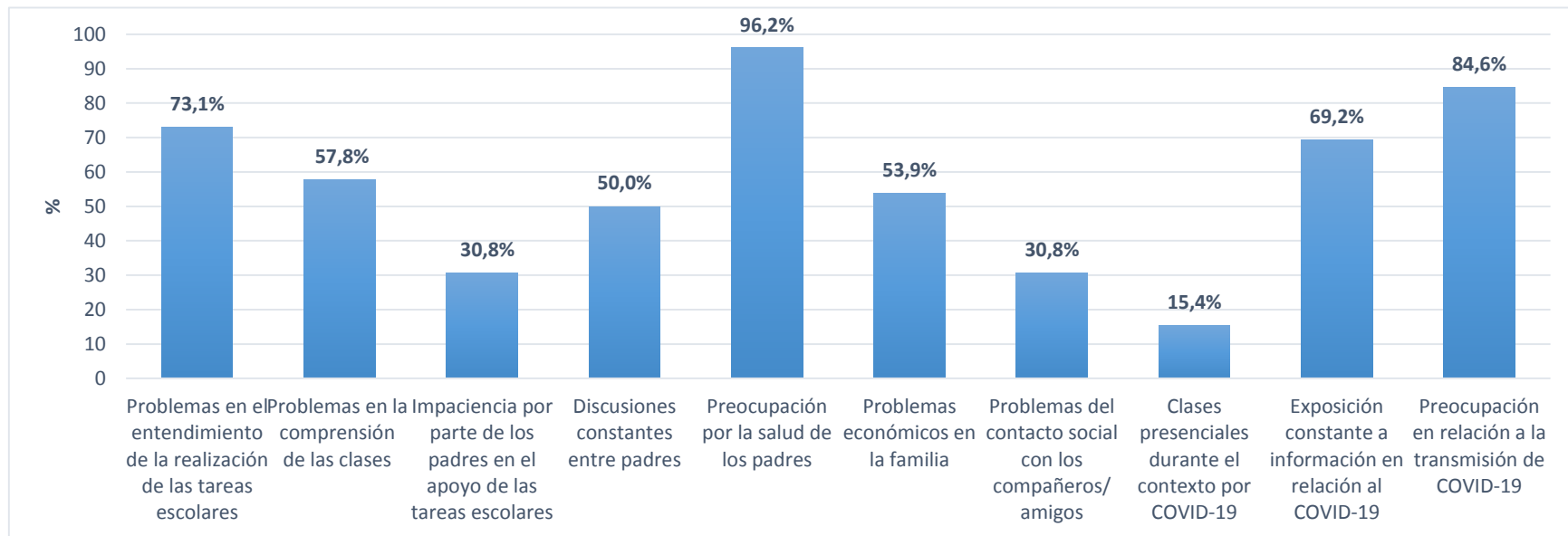
**Fuente:** Pre y Post Test. Nivel de estrés, aplicada a los alumnos del nivel primario de la I.E Gregorio Albarracín. Tacna  
**Elaborado por:** V. Trianes modificado por la autora. Hualpa, M.

**INTERPRETACIÓN:**

Los tres principales factores estresantes presentes en los alumnos son la preocupación por la salud de los padres representando el 96,2%, seguida por la preocupación en relación a la transmisión de COVID-19 representando el 84,6% y en tercer lugar los problemas en el entendimiento de la realización de las tareas escolares con un 73,1% de la población.

## GRÁFICO N° 07

### PRINCIPALES FACTORES ESTRESANTES PRESENTES EN LOS ALUMNOS DEL 4TO GRADO DEL NIVEL PRIMARIO DE LA I.E. GREGORIO ALBARRACÍN. TACNA, 2022



Fuente: Tabla N° 07

**TABLA N° 08**

**REACCIONES FÍSICAS DE ESTRÉS ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO, EN LOS ALUMNOS DEL 4TO GRADO DEL NIVEL PRIMARIO DE LA I.E. GREGORIO ALBARRACÍN. TACNA, 2022**

Reacción física	Grupo de estudio			
	Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%
Problemas para dormir	15	57,7	13	50,0
Presencia de pesadillas	15	57,7	13	50,0
Problemas digestivos	13	50,0	12	46,2
Cambios de apetito	16	61,5	16	61,5
Cansancio	17	65,4	11	42,3
Dolores de cabeza	12	46,2	10	38,5

**Fuente:** Pre y Post Test. Nivel de estrés, aplicada a los alumnos del nivel primario de la I.E Gregorio Albarracín. Tacna  
**Elaborado por:** V. Trianes modificado por la autora. Hualpa, M.

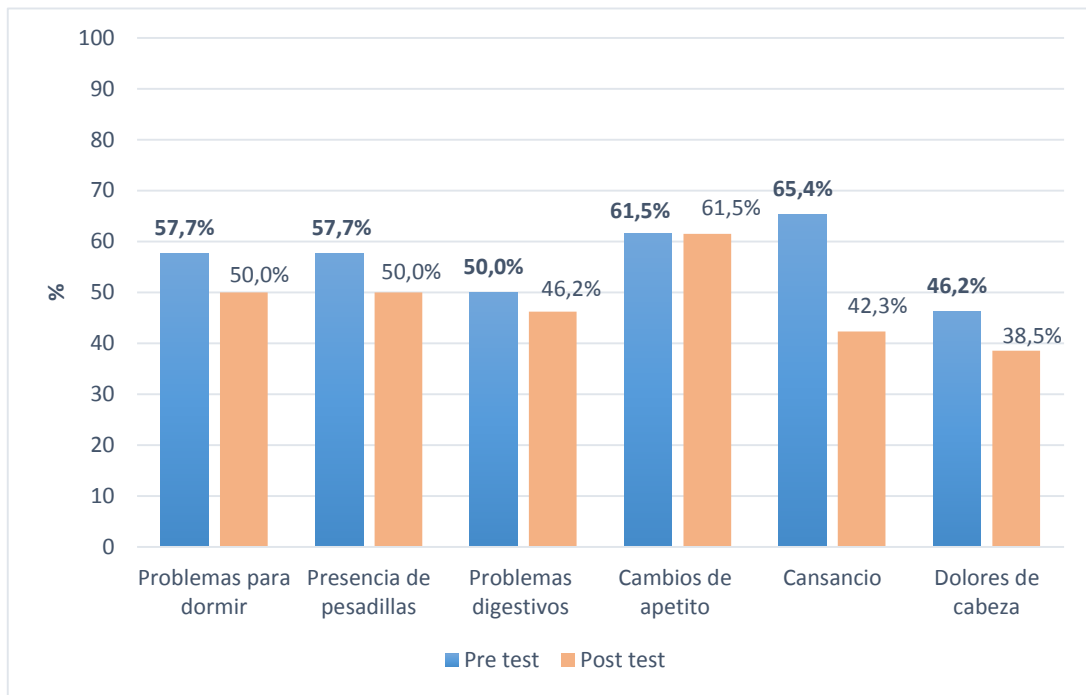
**INTERPRETACIÓN:**

En la presente tabla se puede observar que antes de la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness), se obtuvo como resultado que la principal reacción física de estrés fue el cansancio en 17 escolares representando el 65,7%, seguida de los cambios de apetito en 16 escolares representado el 61,5%.

Después de la aplicación del programa, se observó que la principal reacción física de estrés son los cambios de apetito en 16 escolares representando el 61,5%, seguida de los problemas para dormir y las pesadillas en 13 escolares representando el 50,0%.

## GRÁFICO N° 08

### REACCIONES FÍSICAS DE ESTRÉS ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO, EN LOS ALUMNOS DEL 4TO GRADO DEL NIVEL PRIMARIO DE LA I.E. GREGORIO ALBARRACÍN. TACNA, 2022



Fuente: Tabla N° 08

**TABLA N° 09**

**REACCIONES PSICOLÓGICAS DE ESTRÉS ANTES Y DESPUÉS DE  
LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO, EN LOS  
ALUMNOS DEL 4TO GRADO DEL NIVEL PRIMARIO  
DE LA I.E. GREGORIO ALBARRACÍN. TACNA, 2022**

Reacción psicológica	Grupo de estudio			
	Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%
Sentimiento de falta de cariño en el hogar	5	19,2	2	7,7
Sentimiento de tristeza, enojo, molestia	9	34,6	6	23,1
Nerviosismo	10	38,4	9	34,6
Presencia de miedo	11	42,3	9	34,6
Presencia de aburrimiento	10	38,4	5	19,2
Problemas en la atención y concentración	16	61,5	10	38,5

**Fuente:** Pre y Post Test. Nivel de estrés, aplicada a los alumnos del nivel primario de la I.E Gregorio Albarracín. Tacna  
**Elaborado por:** V. Trianes modificado por la autora. Hualpa, M.

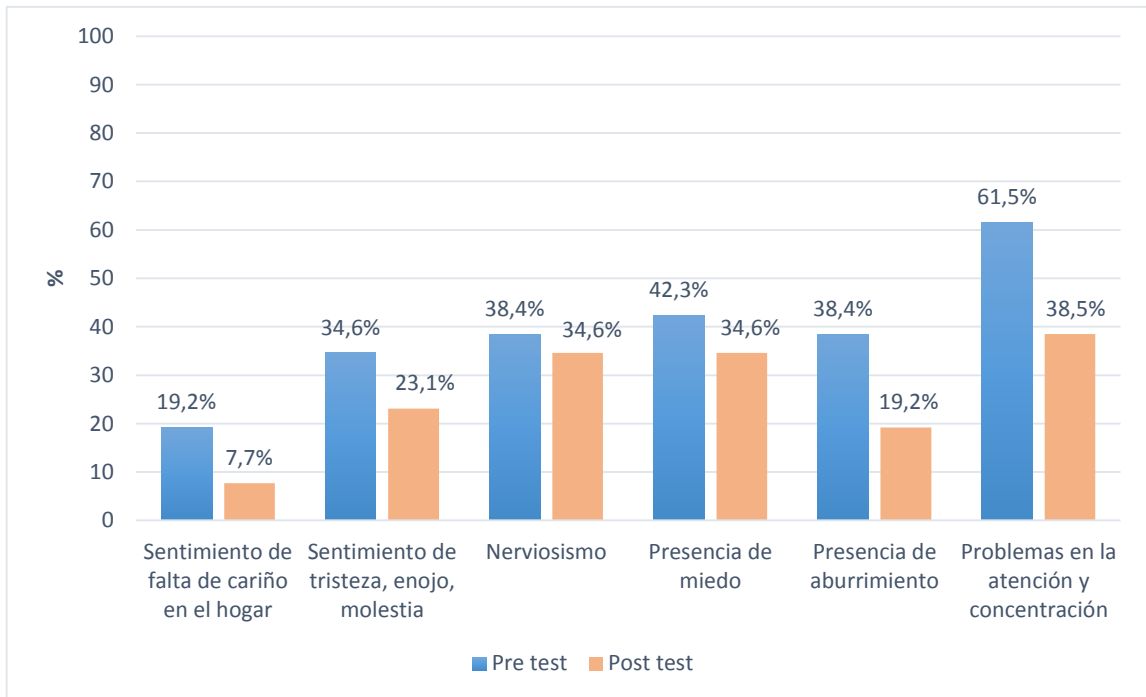
**INTERPRETACIÓN:**

En la tabla se puede observar que antes de la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness), la principal reacción psicológica de estrés presente en los alumnos eran los problemas en la atención y concentración en 16 alumnos representando el 61,5% de la población total, seguida de la presencia del miedo en 11 escolares representado el 42,3%.

Luego de la aplicación del programa, se observó que las principales reacciones psicológicas son los problemas en la atención y concentración en 16 escolares representando el 61,5%, seguida de la presencia del miedo y nerviosismo en 9 escolares representando el 34,6% de los encuestados.

## GRÁFICO N° 09

### REACCIONES PSICOLÓGICAS DE ESTRÉS ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO, EN LOS ALUMNOS DEL 4TO GRADO DEL NIVEL PRIMARIO DE LA I.E. GREGORIO ALBARRACÍN. TACNA, 2022



Fuente: Tabla N° 09

**TABLA N° 10**

**REACCIONES CONDUCTUALES DE ESTRÉS DE ESTRÉS ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO, EN LOS ALUMNOS DEL 4TO GRADO DEL NIVEL PRIMARIO DE LA I.E. GREGORIO ALBARRACÍN. TACNA, 2022**

Reacción conductual	Grupo de estudio			
	Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%
Percepción de carencia de compañía	11	42,3	6	23,1
Discusión con los padres	6	23,1	4	15,4
Disminución de la práctica del juego	7	26,9	3	11,5

**Fuente:** Pre y Post Test. Nivel de estrés, aplicada a los alumnos del nivel primario de la I.E Gregorio Albarracín. Tacna  
**Elaborado por:** V. Trianes modificado por la autora. Hualpa, M.

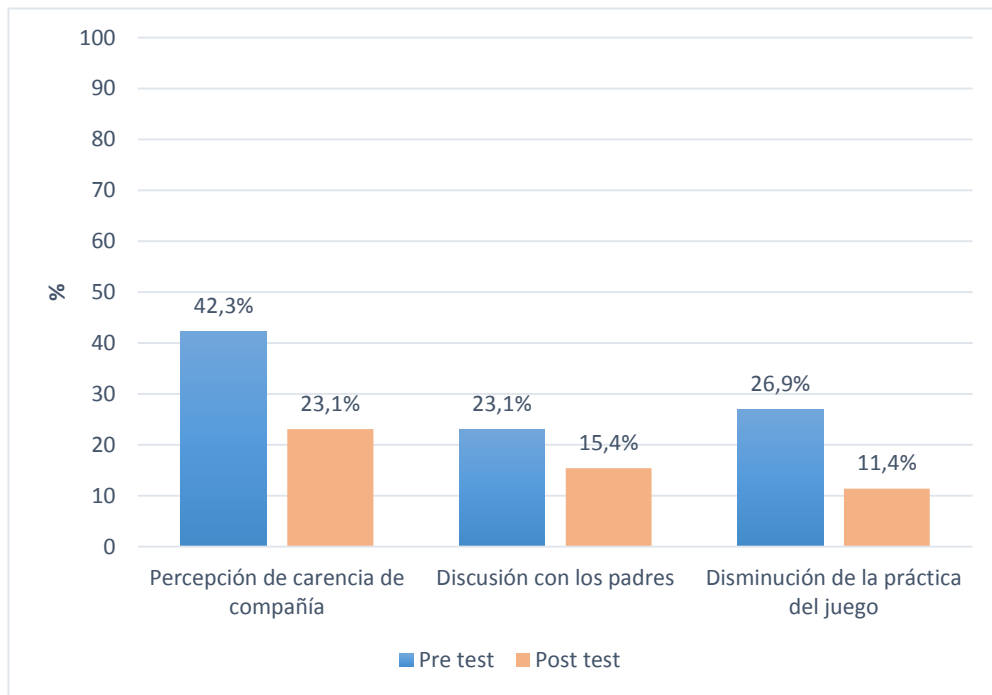
**INTERPRETACIÓN:**

De acuerdo a esta tabla se puede observar que antes de la aplicación de un programa educativo basado en la conciencia plena (Mindfulness), la principal reacción conductual de estrés presentada en los alumnos fue la percepción de carencia de compañía en 11 alumnos representando el 42,3% de la población total, seguida de la disminución de la práctica del juego en 7 alumnos representando el 26,9% de la población de alumnos entrevistados.

Después de aplicar el post test, se observó que la principal reacción conductual de estrés presentada en los alumnos es la percepción de carencia de compañía en 6 alumnos representando el 23,1% de la población total, seguida de la discusión con los padres en 4 alumnos representando el 15,4% de la población de alumnos entrevistados.

## GRÁFICO N° 10

### REACCIONES CONDUCTUALES DE ESTRÉS DE ESTRÉS ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO, EN LOS ALUMNOS DEL 4TO GRADO DEL NIVEL PRIMARIO DE LA I.E. GREGORIO ALBARRACÍN. TACNA, 2022



Fuente: Tabla N° 10