

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA DE EDUCACIÓN INICIAL



NIVEL DE MINDFULNESS EN DOCENTES DE EDUCACIÓN INICIAL
INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS DEL
DISTRITO DE SAN JOSÉ

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN INICIAL

AUTOR

DIANA MILAGROS SANTAMARIA GONZALES

ASESOR

SILVIA GEORGINA AGUINAGA DOIG

<https://orcid.org/0000-0001-6747-5375>

Chiclayo, 2021

**NIVEL DE MINDFULNESS EN DOCENTES
DE EDUCACIÓN INICIAL
INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS DEL
DISTRITO DE SAN JOSÉ**

PRESENTADA POR:
DIANA MILAGROS SANTAMARIA GONZALES

A la Facultad de Humanidades de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

LICENCIADO EN EDUCACIÓN INICIAL

APROBADA POR:

Lydia Mercedes Morante Becerra
PRESIDENTE

Zoraida Katherine Usquiano Kamt
SECRETARIO

Silvia Georgina Aguinaga Doig
VOCAL

Dedicatoria

A Dios, por darme la fortaleza para seguir adelante y por todo lo que me brinda. A mi abuelo Marcos por su apoyo constante durante toda mi formación profesional. A mis hermanos Walter y Mercedes, por su apoyo incondicional durante estos años de carrera universitaria.

Agradecimientos

A los directivos de las instituciones educativas pública y privadas del distrito de San José; y en nombre de ellas a las docentes de educación inicial, por el tiempo y apoyo brindado en la aplicación del instrumento de la presente investigación. A la Mgtr. Gladys Dalila Zorrilla Cieza; por la paciencia, confianza y orientación otorgada para el desarrollo de la presente investigación. A la Mgtr. Silvia Georgina Aguinaga Doig; por la paciencia y orientación otorgada para la culminación de la presente investigación.

Índice

Resumen	5
Abstract	6
I. Introducción.....	7
II. Revisión de la literatura.....	10
III. Materiales y métodos	16
IV. Resultados	20
V. Discusión	25
VI. Conclusiones	26
VII.Recomendaciones	27
VIII. Referencias	28
IX. Anexos	30

Resumen

El presente trabajo de investigación, tuvo como objetivo general comparar el nivel de la práctica de Mindfulness (atención plena) en la vida diaria de las docentes de educación inicial de I.E públicas y privadas del distrito de San José. El trabajo realizado presentó una metodología de tipo descriptivo-comparativo, no experimental, cuya población estuvo constituida por 25 docentes de educación inicial de las instituciones educativas en mención. Para medir el nivel de la práctica de Mindfulness de las docentes, se aplicó un Cuestionario sobre la inclusión de la atención plena en la vida docente personal, instrumento validado por criterio de juicio de expertos, con un grado de confiabilidad de 0,92 del coeficiente del alfa ordinal. Asimismo, los resultados evidencian que las docentes de preescolar de I.E. públicas presentan un 62% del nivel de Atención plena denominado “Atención plena de buena calidad”, en comparación con las docentes de preescolar de I.E privadas, quienes presentan un porcentaje de 64 % en el nivel denominado “Atención plena de calidad más bien baja”; reflejando que existe una desigualdad en el nivel de la práctica de Mindfulness de las docentes. De esta manera, se llega a la conclusión de que las docentes están en la necesidad de conocer el estado de su conciencia plena mientras llevan a cabo su labor educativa, así como también de los beneficios que ofrece Mindfulness, con el fin de mejorar su calidad de la vida laboral, sus competencias emocionales y su relación con el entorno.

Palabras clave: Atención, docentes de preescolar, calidad de la vida laboral.

Abstract

The present research work had the general objective of comparing the level of Mindfulness practice (Mindfulness) in the daily life of public and private elementary education teachers of the San José district. The work carried out presented a descriptive-comparative methodology, not experimental, whose population was made up of 25 early childhood teachers from the educational institutions in question. To measure the level of Mindfulness practice of the teachers, a Questionnaire on the inclusion of mindfulness in the personal teaching life was applied, an instrument validated by expert judgment criteria, with a degree of reliability of 0.92 of the coefficient from ordinal alpha. Likewise, the results show that the preschool teachers of I.E. Public schools have 62% of the level of Mindfulness called "Good quality full attention", compared to private EI preschool teachers, who have a percentage of 64% in the level called "Rather low quality full attention"; reflecting that there is an inequality in the level of Mindfulness practice of teachers. In this way, it is concluded that teachers need to know the state of their full consciousness while carrying out their educational work, as well as the benefits that Mindfulness offers, in order to improve its quality of working life, their emotional skills and their relationship with the environment.

Keywords: Attention, preschool teachers, quality of working life.

I. Introducción

Hoy en día, las personas viven sometidas a diversas tareas del contexto diario como el trabajo, los estudios, la familia; lo que los obliga a vivir cansados, estresados, malhumorados teniendo como consecuencias enfermedades como la depresión y el estrés, estos factores no se aíslan de la realidad de los docentes, tal como refiere Kyriacou (2003), en la que señala que la labor docente permite apoyar a otros a aprender y desarrollarse como personas, pero que a medida exige de un arduo compromiso. Para este autor, el estrés al que está sometido el docente es un factor que influye de manera directa en su profesión, ya que muchas veces está sometido a diversas experiencias de emociones negativas y desagradables, que de alguna u otra manera forman parte de su día a día. Del mismo modo, Aguilera, et al. (2017) Refieren que algunos factores que influyen en esta labor son “el gran número de alumnos en las aulas con sus consiguientes demandas; la multitarea que se les exige; las problemáticas personales...; las continuas interacciones con alumnos, familias y compañeros; las presiones de tiempo y de evaluación o la falta de apoyo de la administración”, lo cual es una problemática que está afectando no solo a la salud de los docentes, sino a la enseñanza educativa.

Gracia y Barraza (2014) refieren que otras de las causas principales, que enfrentan los docentes en el ámbito educativo, son las distintas reformas educativas que establecen las autoridades de cada país, lo que en tanto genera incertidumbre en sus derechos laborales y las exigencias de la calidad en los resultados, lo que demanda en muchos de ellos, la necesidad de capacitarse y auto capacitarse en programas educativos y haciendo que la carga de trabajo aumente; los autores también señalan que la exigencia de los padres de familia y las autoridades, el inadecuado comportamiento de los estudiantes y el poco reconocimiento social son causas que también inciden en el desarrollo de su práctica laboral como docentes.

Se han desarrollado diversos estudios en el ámbito internacional que ponen de manifiesto el aumento de las tensiones y presiones que generan el estrés, en la labor docente; tal es el estudio que realizaron Rodriguez et.al (2007) en la ciudad de México (Guanajuato) con 1150 docentes, en la que los resultados señalan los niveles (presión severa, presión moderada y presión ligera) de estrés a la que se ven sometidos estos docentes y en la que concluyen la importancia de profundizar en las fuentes del estrés e implementar programas para mejorar la calidad de los docentes.

Otro de los trabajos realizados sobre la problemática revisada, es un artículo chino titulado *Work Stress of Teachers from Primary and Secondary Schools in Hong Kong*, éste fue analizado por Gracia y Barraza (2014), quienes refieren que la investigación se llevó a cabo con 1710 docentes de educación primaria y secundaria; en la que los resultados indican que la comparación con un año y hace cinco años es de 91,6% y 97,3%, lo que manifiesta que si existe un aumento del nivel de estrés. Las conclusiones a las que pudieron llegar los investigadores, es que el estudio de este tipo de investigaciones pueda servir como referente, para que las autoridades educativas del gobierno y las organizaciones docentes puedan manifestar o establecer políticas y estrategias, con el fin de apoyar a los docentes a aliviar diferentes problemas relacionados con el estrés del trabajo.

En cuanto al contexto nacional, el tema del estrés docente es una problemática que no es tomada con mucho interés e importancia, a pesar de ser considerada como un problema que abarca de manera negativa en el campo educativo. Álvarez (2007) llevo a cabo un estudio con 506 docentes de universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana cuyos resultados indican que la presión laboral es un factor que atenta contra la satisfacción laboral del docente universitario influyendo de manera negativa en el desempeño de sus funciones; así mismo el autor refiere que las fuentes de presión laboral son entendidas como un conjunto de elementos

provenientes del puesto o la tarea de los roles que debe cumplir dentro de la organización misma y de las condiciones físicas donde se realiza el trabajo. Del mismo modo el autor considera que es responsabilidad de las autoridades universitarias buscar mecanismos necesarios, para desarrollar o buscar que los docentes muestren una posición de satisfacción laboral, así como buscar estrategias, individuales, grupales y organizacionales, orientadas a disminuir los orígenes de presión laboral.

Chávez (2016) realizó una investigación en la ciudad de Trujillo, cuyo objetivo fue identificar los principales factores de riesgo del estrés y su influencia en el desempeño de los docentes, en la cual pudo concluir que el estrés laboral influye significativamente en el desempeño de los docentes, con un nivel medio de 88.6%. La investigadora recomienda que los encargados de las instituciones educativas, como los directores deben iniciar acciones educativas de prevención y manejo del estrés laboral con la finalidad de mejorar el desempeño docente y la calidad de enseñanza.

Así mismo, Dávila y Díaz (2015) realizaron una investigación en la ciudad de Chiclayo, donde refieren que el estrés laboral en docentes se encuentra en el nivel medio con un 60%, todo ello por múltiples causas, de las cuales incide principalmente la insatisfacción por retribución, ya que los docentes muestran su descontento por los resultados obtenidos, así como también la insatisfacción y desmotivación en su desempeño profesional, sumándose a ello el exceso de demandas de trabajo y el demérito profesional.

Como se puede señalar, ya existen diversas investigaciones que exigen la necesidad de practicar actividades, técnicas o programas que ayuden a los docentes a reducir el estrés y puedan desarrollar una práctica educativa eficiente con la finalidad de lograr mejoras en la educación y en la cual enfrentar esta problemática. Es por ello que en países como USA ya se han incorporado prácticas de Mindfulness (Atención Plena) antes y después de las clases cuyo objetivo es reducir el estrés en docentes. En estados de España “ya son más de 200 los colegios públicos que ya lo han incorporado, con especial incidencia en la Comunidad Autónoma de Canarias” (Palomero, 2016). En este mismo país con respecto al estudio con los docentes, han llegado al plano de buscar la mejora a través de diversos programas, algunos de ellos con gran éxito, entre ellos: “Aulas felices”, “TREVA”, “Crecer respirando”, “Escuelas despiertas” y el programa “Horeb” (Aguilera, 2017).

Del mismo modo Beshai, et al (2016) refieren, que en la actualidad el programa de Reducción del Estrés basado en la Atención Plena (*Based Stress Reduction Program, MBSR*)(Kabat-Zinn, 2003), de origen clínico se ha convertido en el punto de partida para investigar la eficacia de Mindfulness en los profesores, a través de mínimas adaptaciones de este programa que incluyen actividades y estrategias específicas para incorporar las habilidades de Mindfulness en las aulas. La práctica de Mindfulness en el contexto educativo, está demostrando su eficacia con docentes, para lo cual ya se han realizado investigaciones en relación a la reducción del estrés docente, las bajas por enfermedad médica, la depresión, la ansiedad y el *burnout*, teniendo como resultados el aumento de la creatividad, disfrutar de lo que se hace y valorar las situaciones con claridad. Sin embargo, cabe preciso recalcar que, aunque Mindfulness tuvo sus primeros resultados en el contexto clínico (enfermedades médicas y trastornos psicológicos), lo cierto es que hoy por hoy también se utiliza de forma exitosa en otros ámbitos no clínicos, con resultados que evidencian su eficacia en los que destaca el contexto educativo.

Franco, Mañas y Justo (2009) desarrollaron un programa de Mindfulness dirigido a docentes de educación especial, ellos concluyen que, al ser beneficiosas y efectivas, las técnicas deben incluirse en el plan de formación docente mencionado. Los mismos autores, dos años después realizaron una investigación con profesores de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), esta vez lo realizaron para disminuir el estrés y para disminuir inasistencias por enfermedad obteniendo resultados igualmente favorables.

Para el conocimiento de la problemática en el contexto local, se aplicó un cuestionario preliminar a las docentes de educación inicial de las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José cuyos datos obtenidos se describen a continuación: el 83,3 % de las docentes evaluadas juzgan sus acciones al momento de realizar alguna actividad, otro de los resultados obtenidos manifiesta que un 50% de las docentes se da cuenta que durante su actividad laboral su cara se sonroja a consecuencia de una reacción emocional; es decir las docentes tienen una limitación en el control de sus emociones cuando se les presenta alguna situación emocional; del mismo modo se recogieron datos en el que se evidencia que las docentes en un 41,6 % se muestran muy inquietas, por lo que tienen que hacer al momento de tener alguna actividad pendiente, distrayendo de esta manera su labor docente.

Finalmente podemos señalar, que con los resultados anteriormente expuestos las docentes de educación inicial de instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José no realizan una práctica de Mindfulness (Atención plena), lo que repercute de alguna forma negativamente en su práctica laboral educativa y su desarrollo emocional y personal.

Frente a lo anteriormente expuesto acerca del tema de investigación de este trabajo, se formuló la siguiente pregunta ¿Existen diferencias significativas entre el nivel de la práctica de Mindfulness en las docentes de educación inicial de instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José? En el que se planteó como objetivo general: Comparar el nivel de la práctica de Mindfulness (Atención plena) en las docentes de Educación Inicial de las instituciones educativas públicas y privadas del distrito San José. De igual manera se plantearon como objetivos específicos: Determinar la validez y confiabilidad del instrumento de medición de la investigación, identificar el nivel de la práctica de Mindfulness (Atención plena) en las docentes de Educación Inicial de las instituciones públicas del distrito de San José e identificar el nivel de la práctica de Mindfulness (Atención plena) en las docentes de Educación Inicial de las instituciones privadas del distrito de San José.

El trabajo de investigación tuvo una justificación teórica, la cual de acuerdo a Bernal (2010) está presente “cuando el propósito del estudio es generar reflexión y debate académico sobre el conocimiento existente” (p.106), por tal motivo, la investigación generó datos nuevos cuyos resultados fueron comparados y tabulados, realizándose un diagnóstico sobre el estado actual de la variable, los mismos que sirvieron de aporte para generar un debate sobre el nivel de la práctica de Mindfulness en docentes de educación inicial de I.E públicas y privadas del distrito de San José, y de esta manera los directivos de las I.E puedan realizar planificaciones y proponer un conjunto de actividades como programas, cursos y/o talleres a los docentes con el fin de mejorar su nivel de concentración y atención durante el desarrollo de su práctica educativa laboral, lo cual repercute positivamente en el aprendizaje de sus alumnos .

Por último, el desarrollo de ésta investigación es significativo, desde el punto de vista práctico, ya que los resultados sirvieron para dar a conocer una problemática que se viene suscitando en el ámbito laboral educativo , como lo es la implicancia del estrés y el desarrollo de las habilidades emocionales en la práctica laboral de los docentes y la falta de conocimiento que se tiene para poder afrontarlo, sirviendo de esta manera como un documento de consulta para futuras investigaciones e interesados en conocer respecto al nivel de la práctica de Mindfulness en los docentes.

II. Revisión de la literatura

En el presente apartado, se desarrollaron los antecedentes que estuvieron relacionados con el objeto de estudio, además de las bases teóricas que respaldan la investigación.

Antecedentes

En el desarrollo de este apartado se ha realizado la búsqueda de investigaciones realizadas en el ámbito internacional, nacional y local, las cuales presentan algunos aspectos relacionados con el estudio que se quiere desarrollar.

Martin (2012) ejecutó un trabajo de investigación en el cual da cuenta que el estrés es una causa principal de la ansiedad y la depresión en el personal de la salud, esto puede traer como consecuencia que el estrés se convierta en un problema endémico de todo los que trabajan en salud. Esta investigación tuvo como objetivo conocer la efectividad de un programa de Conciencia Plena para profesionales de Atención Primaria. El trabajo de estudio se realizó en dos partes un fase intensiva y otra de mantenimiento, para ello la primera fase de la muestra estuvo conformada por 68 profesionales de atención primaria (43 sujetos en el grupo experimental y 25 en el grupo control), el método utilizado fue un diseño de ensayo clínico controlado y aleatorio y en la segunda fase se utilizó un diseño intrasujeto de muestras repetidas con 84 profesionales de atención primaria. Las conclusiones a las que se llegaron después de aplicar el programa basado en Mindfulness, es que resulta muy positivo en reducir el malestar psicológico, *Bornout* y la alteración emocional, comprobándose de esta manera su eficacia en el aumento de la Conciencia plena y la empatía en los profesionales de atención primaria.

El aporte de este trabajo de investigación es que para la aplicación del estudio se utilizaron distintos instrumentos para medir cada variable, lo cual indica que se realizó un buen estudio de las variables se utilizaron ya que se realizaron distintas fases para el desarrollo de la investigación. En comparación con la presente investigación es que ésta busca medir el nivel de la práctica de Mindfulness (Atención Plena) en docentes haciendo uso de un instrumento, y que los resultados permitirán conocer el nivel de la práctica de Mindfulness en el que se encuentran las docentes de educación inicial de las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José.

Alvear (2015) realizó una investigación, en la que refiere la necesidad que existe en el ámbito educativo de educar en la reducción del estrés docente; el objetivo de la investigación fue medir y hacer un posterior análisis del nivel de estrés docente y el conocimiento de su relación con el nivel de Mindfulness disposicional y con el nivel de autocompasión disposicional en profesores de secundaria en la provincia de Gipuzkoa, Comunidad Autónoma del País Vasco. El método de investigación utilizado fue ex post-facto, la muestra de estudio corresponde a 282 profesores de 23 de diferentes instituciones educativas secundarias de los distintos lugares de la provincia de Gipuzkoa. El instrumento de medida utilizado para Mindfulness fue el Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) Cardaciotto 2005. Las conclusiones de la investigación fueron que no existe relación entre la capacidad para atender al momento presente y su vulnerabilidad al estrés docente y que existe la necesidad de promover con mayor exigencia programas de reducción del estrés en docentes de instituciones públicas que privadas.

El aporte de este trabajo de investigación es que ofrece un marco teórico revelador para el desarrollo de la investigación que se pretende realizar, el desarrollo de éste trabajo también me permite constatar que los resultados de la aplicación de un instrumento permiten identificar el

nivel de Mindfulness en el que se encuentran las docentes para buscar alternativas de solución en bienestar de los docentes y la enseñanza educativa.

Del mismo modo Dammer y Flores (2015) realizaron un estudio, en el que refieren que en la actualidad la profesión docente se enfrenta a diversas demandas educativas por parte de las autoridades encargadas de la educación, y que esta realidad no escapa de los docentes ecuatorianos, donde el gobierno ha instituido la evaluación de desempeño docente en el país con la finalidad de lograr mejoras en la calidad educativa; esta evaluación implican más requerimientos por parte de los docentes, lo que ha desencadenado un incremento en los niveles de estrés causado por el sobreesfuerzo para cumplir con los pedidos de las políticas educativas y poder continuar con el ejercicio de su profesión. El objetivo de este trabajo, fue conocer el impacto que tiene un programa de Mindfulness en el vínculo afectivo creado entre profesores y estudiantes de educación inicial. La metodología de estudio que se utilizó fue de enfoque cualitativo, la muestra estuvo conformada por 30 participantes, sin embargo, la población que fue objeto de estudio de la investigación fue un total de 11 docentes, los instrumentos utilizados fueron la entrevista y la observación. En el análisis de los resultados, se pudo concluir que el vínculo afectivo existente entre las docentes y su grupo escolar mejoró notablemente en el 91% de docentes después de aplicar las técnicas y herramientas aprendidas en las distintas sesiones del programa.

El aporte de este trabajo de investigación es que se desarrolló con docentes de educación inicial, en la presente investigación también se tomará como población a docentes de educación inicial de instituciones públicas y privadas del distrito de San José donde se aplicará un instrumento que medirá el nivel de la práctica de Mindfulness de estas docentes.

En cuanto al contexto nacional, son pocas las investigaciones que se han venido desarrollando debido a que es un tema nuevo y poco conocido en el campo educativo peruano, a continuación, se detallan algunas de ellas.

Alfaro (2016) realizó una investigación en la que señala que el rendimiento académico se encuentra asociado a una gran cantidad de variables, entre ellas el *Flow* y el Mindfulness. El objetivo de investigación fue encontrar la concordancia que existe entre el Mindfulness, *flow* y el rendimiento académico en los estudiantes de una universidad privada de Lima. La población estuvo compuesta por 156 estudiantes universitarios, los instrumentos utilizados fueron: medición del rendimiento académico (Método de auto reporte de calificaciones para determinar el rendimiento académico) y para medir el nivel de Mindfulness se aplicó el Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ Baeret al., 2008; adaptada al Perú por Loret de Mola, 2009). Las conclusiones a las que llegó la investigadora, es que existe una relación significativa entre el *flow* y el rendimiento académico, entre el Mindfulness y el rendimiento académico, y entre el Mindfulness y el *flow*.

El aporte de esta investigación es que para el desarrollo del estudio se utilizó un instrumento que mide el nivel de Mindfulness en sus 5 facetas en los estudiantes universitarios. Aunque ésta investigación se realizó con estudiantes universitarios y no con docentes, debido a que es un tema poco conocido, esta investigación indica que ya hay investigadores interesados por conocer del tema con el fin de obtener resultados en beneficio de la educación nacional peruana.

Bríos y Quesquén (2018) desarrollaron una investigación en la que señalan que la profesión docente se encuentra sometida a diversas responsabilidades, lo que ocasiona que el docente viva presionado. El desarrollo de esta investigación tuvo como objetivo determinar los niveles de la

práctica de Mindfulness en la vida diaria de los docentes de las instituciones educativas Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de la ciudad de Chiclayo, la metodología utilizada fue de tipo descriptivo – comparativo; la muestra estuvo constituida por 129 docentes. Los resultados obtenidos mencionan que existe semejanza en los dos colegios de estudio focalizado, en una de las facetas del Mindfulness (actuar con atención), con un porcentaje de 56% mientras que en las otras 4 facetas (describir, no reactividad, aceptar sin juzgar y observar) se muestran porcentajes diferentes. Asimismo, las autoras sugieren conocer y poner en práctica las técnicas del Mindfulness para mejorar las 5 facetas de la atención plena con el fin que los docentes fortalezcan la calidad de su desempeño en su vida laboral y personal.

La realización de este trabajo ofrece un aporte valioso para el desarrollo de mi investigación, ya que el instrumento utilizado en este trabajo será utilizado en el desarrollo del presente estudio; éste instrumento es un Cuestionario que mide el nivel de la práctica de Mindfulness (Atención Plena) en docentes, sin embargo a diferencia del trabajo antecedente es que fue aplicado en docentes de educación secundaria aquí se aplicará en docentes de educación inicial de las instituciones públicas y privadas del distrito de San José.

Bases teóricas.

Mindfulness o Atención plena.

Mindfulness es una palabra que no tiene traducción exacta en español, sin embargo ha sido traducida por atención plena o conciencia plena, tal como lo señalan algunos autores.

Kabat-Zinn (2003) uno de los principales pioneros de Mindfulness, refiere que atención plena es el “estado particular de conciencia que surge al poner la atención, de forma intencional y sin juzgar, en el momento presente, viviendo la experiencia momento a momento”; por lo tanto, es un ejercicio con el cual se busca desarrollar la concentración y la toma de conciencia del momento presente. Con esto las personas experimentan a vivir de mejor manera el aquí y el ahora, percibiendo sensaciones físicas, sentimientos y pensamientos, Como resultado de los beneficios que ofrece la atención plena, es que en los últimos años se ha incrementado el interés por conocer de esta práctica en países del Oriente Extremo y convirtiéndose también en un tema de estudio para muchos médicos y científicos que se están dedicando a conocer más de ello (Mazzola ,2014).

Por otro lado, Nhat (2012) refiere a Mindfulness como la plena consciencia o atención plena de la cual señala que es “la energía que nos hace estar plenamente presentes, plenamente vivos en el aquí y el ahora” es decir; es aquel estado que nos permite ser conscientes con lo que está ocurriendo con nuestro cuerpo, con nuestros estados de ánimo, con nuestra mente y con nuestro alrededor en el momento presente.

Orígenes del Mindfulness

El origen de Mindfulness o atención plena es de doctrina budista, Siddhartha Gautama, más conocido como Buda, es considerado como el precursor de esta costumbre religiosa y filosófica sobre la importancia de la meditación como técnica que persigue autoconocimiento y el entrenamiento en calma, recopilando las enseñanzas recibidas de sus maestros y las perfecciono (Martín, 2016).Fue Buda quien instruyó a las personas de su pueblo sobre la correcta meditación, haciendo uso de sus capacidades físicas, emocionales y mentales con el objetivo de encontrar la armonía consigo mismo y con los otros.(García-Campayo y Demarzo, 2014).

En cuanto a la palabra, Mindfulness (Atención o Conciencia Plena) es una tradición de la palabra *Sati*, que procede la lengua pali, uno de los idiomas en los que fueron escritos los discursos de Buda hace unos 2,500 años (García-Campayo y Demarzo,2014). La palabra *Sati* denota conciencia, atención (Conciencia enfocada) y recuerdo (entendido como la capacidad de decirnos a nosotros mismos en cada momento: ¡Se consiente!). (Siegel, Germer y Olenzki,2009)

En el mundo occidental, este concepto fue introducido por Jhon Kabat-Zinn (1978), a través del programa de Mindfulness Basado en la Reducción del Estrés-MBSR, que pretendía ayudar a los pacientes del centro médico de la Universidad de Massachusetts a reducir el estrés y el dolor crónico. Desde entonces, su uso se ha extendido por todo el mundo y se ha ampliado a diferentes ámbitos, incluido el educativo, en el que se ha experimentado un notable incremento en los últimos años

Mindfulness y su incidencia en la educación emocional.

En la actualidad, es importante reconocer el valor y la influencia que ejercen los estados emocionales en el bienestar y las relaciones intrínsecas y extrínsecas que se establecen. El interés por como la inteligencia emocional o socioemocional puede influir en el éxito académico, profesional y generalmente en el desarrollo de la persona se ha acrecentado en gran medida en estos últimos años.

Esto se ha traducido en el aumento de conocimientos en términos de investigación, así como de aplicaciones prácticas en forma de programas y formaciones varias, que pretenden ayudar a las personas a desarrollar sus propias competencias emocionales y las de los grupos de personas con las que trabajan (Rodríguez y Orejudo, 2017).

El educar en emociones supone desarrollar el autoconocimiento y la autoestima; es decir que la persona logre un autocontrol de sus propias emociones; lo que también supone dejar de lado las emociones que influyen de manera negativa en su desarrollo personal para de esta manera potenciar el desarrollo de emociones positivas, que lo conlleva al desarrollo de su felicidad. (Bisquerra, 2000).

Los beneficios que Mindfulness ofrece es enseñar a nuestra mente a comprender y conocer nuestra propia mente al momento de vivir una experiencia, y la mente de los otros con ternura y compasión (Siegel, 2010), es decir la práctica de Mindfulness trae asociada una relación emocional que como lo refiere Richard (2009) están basados en: el amor altruista, la compasión, el regocijo ante la felicidad del prójimo y la imparcialidad, del mismo modo el autor también señala que la meditación nos enseña a controlar los accesos de cólera, los celos, los deseos incontrolados, los miedos, y ayuda a liberarnos de pensamientos que nublan nuestro buen juicio. Estos terminan siendo toxinas mentales para perjuicio de nosotros mismos y de los demás.

Con lo antes mencionado se puede precisar que Mindfulness aporta favorablemente en el desarrollo de las emociones; sobre todo en el desarrollo de habilidades sociales, es decir la plena sintonía con las emociones y pensamientos propios, creando sintonía con los otros, una mayor capacidad de empatía y altruismo (Kabat-Zinn, 2003) es decir a través de la práctica de Mindfulness también “se incrementa el sentimiento de cercanía y pertenencia y el comportamiento positivo interpersonal para los climas de aprendizaje saludables” (Goleman, 2006).

Las cinco facetas de Mindfulness.

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney (2006) describen que existen cinco facetas de Mindfulness o atención plena que son: actuar con atención, describir, no reactividad, aceptar sin juzgar y observar, siendo así que bajo estas facetas se entienden algunas concepciones de Mindfulness.

-Actuar con atención: esta faceta se enlaza con la capacidad de observar y experimentar el momento a momento, a pesar de la tendencia de la mente de estar divagando en continuos pensamientos (Shapiro et al., 2016).

Erróneamente, solemos pensar que cuando prestamos atención debemos estar estresados o vigilantes, para enfocar nuestra atención de manera rigurosa. Sin embargo, Mindfulness hace referencia a un “estado de alerta relajado”, que implica una visión clara y precisa de lo que surge en nuestro campo de experiencia, sin estrés ni vigilancia. (Wallace y Bodhi, 2006). Involucra centrar las acciones que se están realizando en el momento, es decir dirigiéndose a ella toda la atención (Baer et al. 2006, Malti et al. 2009).

-Describir: esta faceta consiste en ser capaces de referir acerca de nuestros sentimientos, experiencias y expresarlas; es decir supone ser conscientes de nuestros pensamientos, además de nuestras propias experiencias, con el propósito de comunicarlos.

-No reactividad: esta faceta describe la posibilidad de generar un espacio entre los estímulos (externos o internos) y las respuestas (externas e internas), un momento que implique tomar conciencia de actuar adecuadamente a la situación. Esto difiere de la forma habitual de comportarnos, basada en capturar estímulos y reaccionar de inmediato a ellos (Mañas, 2009).

-Aceptar sin juzgar: esta faceta implica el no someter nuestras acciones o actividades a ninguna valoración, es decir; no juzgarlas ni por buenas, ni por malas.

-Observar: esta faceta implica hacernos reflexivos sobre aquellos fenómenos que se producen en nuestra mente, sin asemejarnos con ellos, logrando de esta manera una cierta perspectiva.

Mindfulness como recurso para los docentes.

A medida que el docente desarrolla una práctica personal de Mindfulness y compasión, comienza a encarnar una serie de cualidades que pueden transformar su forma de estar en el aula con los alumnos. Shapiro, Rechtschaffen y de Sousa (2016) citado en Aguilera (2017) proponen las siguientes:

-Presencia y atención: el entrenamiento en Mindfulness puede ayudar a que los profesores se sientan más presentes y dirijan la atención de manera más efectiva, lo que implicara una mayor claridad en el procesamiento de la información (hecho que resulta especialmente importante en clases de muchos estudiantes).

-Actitud de Aceptar, dejar ir, no apegarse, no juzgar, tener paciencia, confianza y amabilidad: Mindfulness y compasión promueven el desarrollo de estas habilidades, que transmitidas al aula, podrán enviar a los alumnos el mensaje de que se encuentran en un ambiente seguro.

-Empatía: supone la capacidad para sentir el mundo privado del estudiante como si fuera propio. Mindfulness puede mejorar la receptividad incluso a señales pequeñas, somáticas y emocionales, y aumentar así la sintonía entre el profesor y los alumnos.

-Compasión: el entrenamiento en Mindfulness y compasión puede ayudar al profesor a ser consciente tanto de su sufrimiento como del de sus alumnos, compañeros, etc.; además puede ayudar a considerar éste como parte de la experiencia humana compartida, lo que genera un

sentimiento de interconexión con todas estas personas, Por otro lado, este enfoque autocompasivo podrá ayudar a los profesores a rehacer sus patrones habituales de manejo de la culpa (mediante la auto culpabilidad o culpando a los estudiantes) cuando las cosas salen mal en el aula, avanzando en la consideración de que los “fracasos “son pasos esenciales en un marco más amplio de aprendizaje y progreso (Skinner y Beer,2015).

-Regulación emocional: las relaciones positivas con los estudiantes requieren que los profesores sepan cómo regular sus emociones y cuando evitar expresarlas. El entrenamiento de la Atención Plena ayuda a los maestros a observar sus respuestas ante el comportamiento de los estudiantes, familiarizarse con sus emociones y regularlas, de forma que no obstaculicen las relaciones con éstos. Según Shapiro et al. (2016), la capacidad de regulación de los profesores “proporciona calma en la tormenta y les permite un equilibrio que sus estudiantes pueden usar como ancla”.

Por último, bajo una mirada constructivista y sociocultural de la educación, se resalta que un profesor que encarne las cualidades expuestas podrá alzarse como el punto de partida para que los alumnos integren y construyan activamente estas cualidades.

Programas de Mindfulness para docentes.

La revisión realizada sobre el tema de Mindfulness, señala que en países como España destacan estudios realizados con los docentes de las instituciones educativas públicas y privadas, estos han sido entrenados en la técnica de Meditación fluir (Franco-Justo, 2009), principal técnica para entrenar y desarrollar la conciencia plena y que reside en realizar la acción de respirar de manera consciente mientras se dice una palabra (mantra-palabra aguda de tres sílabas sin significado). Además de ello existe la aplicación de otros programas internacionales que son utilizados para enseñar Mindfulness, desarrollados con la finalidad de mejorar la calidad de vida docente y ayudar a reducir el estrés y de promover de esta manera la resiliencia como un medio para mejorar su enseñanza y contribuir de una manera indirecta en el progreso de los estudiantes.

Los principales programas de Mindfulness utilizados en el ámbito internacional para docentes son: *Mindfulness-Based Wellness Education (MBWE)*, *Stress Management and Relaxation Techniques (SMART) in Education*, *Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE)*, los cuales principalmente están basados en el programa de reducción del estrés basado en Mindfulness (MBSR) desarrollado por Kabat-Zinn.

Algunos de los objetivos esenciales de estos programas radican en enseñar a los profesores a controlar la capacidad de reaccionar ante diversas situaciones de estrés que se pueden presentar en el aula, otro de los objetivos es buscar la comprensión la experiencia de varios aspectos del bienestar y aprender estrategias de enseñanza para traer la atención y el bienestar en las aulas (Poulin et al., 2008; Soloway, Poulin y Mackenzie, 2011) citado en Palomero y Valero (2016); otros de ellos son, ayudar a los profesores a ser más conscientes, estar más presentes y más comprometidos e involucrados con su práctica educativa y por ende generar momentos oportunos de relaciones emocionales saludables con los estudiantes y con sus colegas (Jennings et al., 2013).

III. Materiales y métodos

El presente trabajo de investigación fue definido como una investigación descriptiva de enfoque cuantitativo, pues los instrumentos de recolección de datos son propios de este enfoque. Según Carrasco y Calderero (2000) refieren que la investigación descriptiva “se basa en instrumentos que involucran la cuantificación de los hechos, utilizando test, cuestionarios, escalas de medición, entrevistas estructuradas, etc.”, en el desarrollo de este estudio se utilizó un cuestionario como instrumento que busco medir el nivel de la práctica de Mindfulness de las docentes de educación inicial de instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José.

El diseño es descriptiva-comparativa para lo cual Ñaupas, et.al (2018) señalan que estas investigaciones se utilizan para “establecer diferencias o semejanzas entre dos instituciones o situaciones”, y cuyo diseño es el siguiente:

$$\begin{array}{l} \text{Dónde: } O_1 \underset{\neq}{\sim} O_2 \\ M_1 \text{ _____ } O_1 \\ M_2 \text{ _____ } O_2 \end{array}$$

Y donde:

M: Representa a las docentes de educación inicial de las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José.

O: Representa la información recogida sobre la realidad a través del Cuestionario sobre la práctica de la atención plena en la vida docente personal.

$O_1 \underset{\neq}{\sim} O_2$: Comparación de ambas observaciones de semejanza y diferencia.

La población de estudio que se consideró en el desarrollo de esta investigación fue el total de docentes de educación inicial de instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José.

Tabla 1
Población y muestra del estudio

Institución Educativa de Educación Inicial			Total de docentes
Turno	Naturaleza	Nombre de la I.E	
Mañana y tarde	Nacional	Rayito de Sol N° 206	8
Mañana y tarde	Privada	Sagrado Corazón de Jesús	3
Mañana	Privada	Ángeles de María	3
Mañana	Privada	Nora Eliza	4
Mañana y tarde	Privada	Semillitas Sanjosefinas	2
Mañana	Privada	Amiguitos de Jesús	3
Mañana	Privada	Niñito del Milagro	2
TOTAL			25

La tabla 1 muestra la población y muestra conformada por las docentes de educación inicial de I.E públicas y privadas del distrito de San José. Fuente: Página oficial de Estadística de la calidad Educativa. ESCALE.

Se consideró como población de la investigación a las docentes de educación inicial de las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José de ambos turnos (mañana y tarde) y que tenían aula a cargo; algunas docentes son nombradas y otras contratadas, todas las docentes trabajan con edades de 3, 4, 5 años, permanecen en el trabajo entre 5 a 6 horas, cuyas edades oscilan entre 30 y 55 años.

Tabla 2
Operacionalización de Variables

Variable	Operacionalización			
	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Valoración
Variable dependiente :Mindfulness en docentes	El Mindfulness en docentes de educación inicial se medirá con el “Cuestionario sobre la inclusión de la atención plena en la vida docente personal” que tiene 5 dimensiones haciendo un total de 25 Ítems.	Actuar con Atención	Concentración en la acción que se realiza	Escala de Tipo Ordinal
		Describir	Descripción de sentimientos y experiencias propios.	Atención plena de calidad máxima = 100
		No-reactividad	Mantiene la serenidad ante situaciones conflictivas.	Atención plena de buena calidad = 75-100
		Aceptar sin juzgar	Aceptación de sentimientos, sensaciones físicas o ideas sin juzgarlos.	Atención plena de calidad más bien baja = 50 – 75
		Observar	Darse cuenta de sensaciones y señales físicas, sentimientos e ideas y sus efectos.	Atención de calidad baja= 25-50 Atención plena de calidad mínima = 0-25

La tabla 2 muestra la variable de la investigación con sus respectivas dimensiones e indicadores y la escala de valoración del instrumento utilizado para la investigación.

La técnica que se utilizó, fue el de la encuesta mediante el auto reporte, cuyo instrumento fue un Cuestionario, del cual Bernal (2016) refiere que “es un conjunto de preguntas diseñadas para generar los datos necesarios, con el propósito de alcanzar los objetivos de un proyecto de investigación”. (p.245).

El Cuestionario sobre la inclusión de la atención plena en la vida docente personal, es un instrumento elaborado por Kobarg 2007, Baer et al.2004 y Malti et al.2009. El mismo que está compuesto por un total de 25 ítems y consta de una variable dependiente: Mindfulness, comprendiendo cinco dimensiones: Actuar con atención, describir, no reactividad, aceptar sin juzgar y observar.

En cuanto a la validez de contenido del instrumento, éste fue sometido a criterio de Juicio de expertos quienes brindaron su aprobación para su respectiva aplicación, así mismo para hallar la confiabilidad del instrumento se realizó el coeficiente del Alfa ordinal cuyo valor general fue de 0,92.

Se realizó un documento de autorización a los directivos de las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José el cual fue presentado al momento de realizar la aplicación del Cuestionario a las docentes de las instituciones antes mencionadas.

Para el análisis de los datos se aplicó la estadística descriptiva haciendo un cálculo de las frecuencias porcentuales, en una hoja de cálculo Excel. Se elaboraron gráficos de barras de acuerdo a los resultados y se interpretaron los resultados, además en esta hoja se calcularon las medidas de tendencia central, puntajes mínimos y máximos, así como también, la desviación estándar que es una de las medidas de dispersión más confiable.

Para encontrar el nivel de la práctica de Mindfulness se utilizó el paquete estadístico SPSS 22.0 y los diversos procedimientos con el fin de obtener con objetividad el procesamiento de los resultados.

Tabla 3
Matriz de consistencia

Problema	Objeto	Objetivo	Método	Variable
¿Existen diferencias significativas entre el nivel de la práctica de Mindfulness en las docentes de educación inicial de las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José?	Mindfulness en las docentes de educación inicial.	Comparar el nivel de la práctica de Mindfulness (Atención plena) en las docentes de Educación Inicial de las instituciones educativas públicas y privadas del distrito San José.	Tipo de investigación: Descriptiva Comparativa Diseño de investigación: M ₁ _____ O ₁ M ₂ _____ O ₂ Dónde: $O_1 \stackrel{\sim}{=} O_2$ \neq Instrumento: Cuestionario sobre la inclusión de la Atención Plena en la vida docente personal.	Mindfulness (Atención Plena)

La tabla 3 muestra el problema y objeto estudiado, el objetivo planteado, la variable y metodología de la investigación. Autoría propia (2019).

El trabajo de investigación se realizó con la información de personas, es decir con las docentes de educación inicial de las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José, por lo que se consideró necesario elaborar un consentimiento de la participación de la investigación para las docentes, por medio de los directivos de las instituciones antes mencionadas. Así mismo cabe señalar que la información obtenida por los informantes se mantuvo bajo secreto profesional, no se dio información de los resultados a personas que no estuvieron involucradas con el desarrollo de la investigación.

Del mismo modo se tuvo en cuenta la veracidad y la objetividad de los resultados de la investigación.

IV. Resultados

4.1 Naturaleza de los datos del Cuestionario sobre la inclusión de Atención plena (Mindfulness) en la vida docente personal de las docentes de educación inicial de las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José.

El instrumento “Cuestionario sobre la inclusión de la atención plena en la vida docente personal” presenta datos ordinales, es decir cuenta con una escala de valoración de 0 a 100 puntos, por lo que fue necesario realizar el análisis de confiabilidad con el coeficiente del Alfa ordinal.

4.2 Validez de contenido y confiabilidad del Cuestionario sobre la inclusión de Atención plena (Mindfulness) en la vida docente personal de las docentes de educación inicial de las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José.

El cuestionario sobre la inclusión de la Atención plena en la vida docente personal es un instrumento que está compuesto por 25 ítems y consta de una variable dependiente: Mindfulness y que comprende cinco dimensiones: Actuar con atención, describir, no reactividad, aceptar sin juzgar y observar.

Para la validez de contenido del instrumento: Cuestionario sobre la inclusión de la Atención plena en la vida docente personal, fue sometido a criterio de Juicio de Expertos, mediante una guía. Los expertos brindaron su aprobación de acuerdo a los criterios de validación estipulados para el instrumento cuyas valoraciones que se realizaron al instrumento por cada uno de los jueces se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 4
Matriz de valoración del Instrumento Cuestionario sobre la inclusión de Atención plena en la vida docente personal.

Indicadores	Juez experto					
	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 4	JUEZ 5	JUEZ 6
1. Las dimensiones de la variable responden a un contexto teórico de forma (visión general).	5	5	5	5	4	5
2. Coherencia entre dimensión e indicadores (visión general)	5	4	5	5	4	5
3. El número de indicadores, evalúan las dimensiones y por consiguiente la variable seleccionada (visión general)	4	5	5	5	5	5
4. Los ítems están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades (claridad y precisión).	4	3	5	5	5	4
5. Los ítems guardan relación con los indicadores de las variables(coherencia).	5	4	4	5	5	5
6. Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la prueba piloto (pertinencia y eficacia).	5	5	5	5	4	5
7. Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la validez de contenido.	5	5	4	5	4	5
8. Presenta algunas preguntas distractoras para controlar la contaminación de las respuestas (control de sesgo)	5	5	2	5	5	3
9. Los ítems han sido redactados de lo general a lo particular(orden).	5	5	5	5	5	4
10. Los ítems del instrumento, son coherentes en términos de cantidad(extensión)	5	4	5	5	5	4
11. Los ítems no constituyen riesgo para el encuestado(inocuidad)	5	5	5	5	5	5
12. Calidad en la redacción de los ítems (visión general).	5	5	5	5	5	5
13. Grado de objetividad del instrumento (visión general).	5	5	5	5	5	5
14. Grado de relevancia del instrumento (visión general)	5	5	5	5	5	5
15. Estructura técnica básica del instrumento (organización)	5	5	5	5	5	5
Puntaje parcial	73	70	70	75	71	70
PROMEDIO DE VALORACIÓN	97%	93%	93%	100%	95%	93%

La tabla 4 muestra la matriz de indicadores de evaluación para el instrumento utilizado en dicha investigación.

Los seis expertos evaluadores están de acuerdo en que el Cuestionario sobre la inclusión de Atención plena en la vida docente personal es un instrumento de investigación viable para su aplicación a la muestra seleccionada. Del máximo de 100 puntos los 6 expertos valoraron con 93 puntos 3 expertos, con 95 uno, con 97 uno y con 100 otro experto, quedando validado por la totalidad de expertos, ubicándose en la escala de validación “Muy alta”. Cabe señalar que se realizaron observaciones por dos de los expertos, las cuales fueron levantadas para realizar la aplicación del mismo en la muestra real.

En cuanto al grado de confiabilidad del instrumento, se realizó por medio del coeficiente del Alfa ordinal, el cual analiza la consistencia interna de los ítems del Cuestionario, cuyos resultados arrojan un valor general de 0,92, lo que muestra que el Cuestionario sobre la inclusión de Atención plena en la vida docente personal era aceptable para su aplicación.

4.3 Nivel de la práctica de Mindfulness (Atención plena) tanto en las docentes de educación inicial de instituciones educativas públicas como privadas del distrito de San José.

La evaluación del nivel de la práctica de Mindfulness se realizó de acuerdo al tipo de naturaleza de las instituciones educativas de educación inicial de las docentes, es decir del sector público y del sector privado; cuyos resultados se presentan a continuación:

Tabla 5
Nivel de Atención plena en la vida docente personal en las docentes de educación inicial de I.E. Públicas y privadas del distrito de San José

		Instituciones Educativas			
		I.E PÚBLICAS		I.E PRIVADAS	
		Fr	%	Fr	%
V	Atención plena	3	37,5	11	64,7
á	de calidad más				
l	bien baja				
i	Atención plena	5	62,5	6	35,3
d	de buena				
o	calidad				
Total		8	100,0	17	100,0

La tabla 5 muestra los niveles de Atención plena en las docentes de educación inicial de las Instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José.

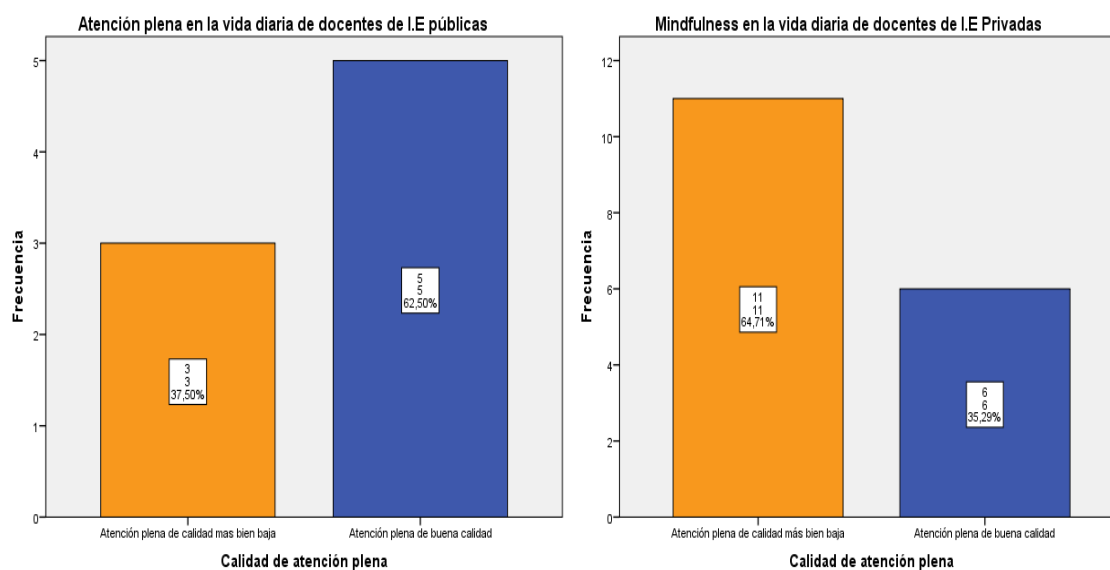


Figura 1. La figura ilustra el Nivel de Atención plena de las docentes de I.E públicas y privadas del distrito de San José.

Del 100% (8) de las docentes de I.E públicas del distrito de San José, el 37,5% que equivale a 3 docentes y un 64,7% de docentes de la I.E privadas que equivale a 11 docentes, presentan una calidad más bien baja en su Atención plena. Mientras que la atención plena de buena calidad lo alcanza un 62,5 % equivalente a 5 docentes de docentes I.E públicas y un 35,3% que significan 6 docentes en la I.E privadas.

Esto significa, que en su mayoría las docentes de educación inicial de las I.E públicas si incluyen una práctica de Atención plena durante su actividad educativa a diferencia de las docentes de I.E privadas quienes en su mayoría presentan un nivel de Atención plena de calidad más bien baja, deduciendo de esta manera que la atención plena en éstas docentes no es realizada.

En cuanto a las medidas estadísticas de tendencia central y de dispersión obtenidas al aplicar el Cuestionario sobre la inclusión de la Atención Plena en la vida docente personal en las docentes de educación inicial de I.E públicas y privadas del distrito de San José se presenta la siguiente tabla:

Tabla 6
Medidas estadísticas obtenidas de la aplicación del Cuestionario.

<i>Estadígrafos de Mindfulness de I.E</i>		
	<i>Públicas</i>	<i>Privadas</i>
Media aritmética	72.88	73.29
Mínimo	56.00	62.00
Máximo	86.00	91.00
Cuenta	8.00	91.00
Desviación estándar	10.26	8.12
Coefficiente de variabilidad	14.08	11.08

La tabla 6 muestra las medidas estadísticas del Instrumento aplicado en la investigación. (Autoría propia)

Las docentes de educación inicial de I.E públicas que conformaron la muestra de estudio obtuvieron una media aritmética de 72.88 mientras que las docentes de I.E privadas obtuvieron un 73.29 de los 100 puntos requeridos el cual representa el punto medio en un conjunto de valores, es decir el puntaje promedio que se obtuvo. Así mismo, el puntaje máximo que obtuvieron las docentes de I.E públicas fue de 86.00 y el puntaje mínimo de 56.00 y en las docentes de I.E privadas se presenta un máximo de 91.00 y el puntaje mínimo de 62.00.

La desviación estándar que obtuvieron las docentes de I.E públicas fue de 10.26 mientras que en las docentes de I.E privadas fue de 8.12 lo que indica que hay puntuaciones alcanzadas que están a 10 puntos por encima del promedio o por debajo del promedio; en lo que respecta al Coeficiente de Variabilidad la puntuación fue de 14.08 puntos en las docentes de I.E públicas mientras que en las docentes de I.E privadas fue de 11.08 lo que indica que el grupo de docentes de I.E públicas y privadas del distrito de San José es de un grupo homogéneo.

V. Discusión

La presente investigación se ha centrado en realizar un estudio comparativo, en cuanto al nivel de la práctica de Mindfulness en docentes de educación inicial de Instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José.

Para la discusión de resultados, se ha comparado, relacionado y contrastado los resultados obtenidos con la aplicación del instrumento (Cuestionario) y donde de acuerdo al apartado de los resultados se pudo identificar que las docentes de I.E públicas presentan un nivel de Atención plena denominado Atención plena de “buena calidad” , en comparación con las docentes de I.E privadas quien en su mayoría presentan un nivel de Atención plena denominado “Atención plena de calidad más bien baja”, esto debido a que los docentes están sometidos a diversas responsabilidades tal como lo señala Bríos y Quesquén (2018) quienes también desarrollaron un estudio con docentes de colegios estatales de educación secundaria utilizando el mismo Cuestionario de estudio.

Otro de los trabajos que se relacionan con el presente estudio es el de Alfaro (2016) cuyo estudio fue realizado con estudiantes universitarios y donde los resultados señalan que presentan un nivel de práctica de Mindfulness similar al de las docentes de instituciones educativas públicas y privadas, ya que se utilizó la escala de mindfulness attention awareness scale para enfocarse principalmente en el elemento de la atención, relacionándolo con el rendimiento académico; lo que nos lleva a reflexionar que Mindfulness si tiene relación con esta variable puesto que posibilita un aprendizaje más óptimo. En el caso de la presente investigación, el desempeño de los docentes puede variar según el nivel de práctica de Mindfulness que realicen.

Los resultados obtenidos también nos permiten indicar que el desempeño que las docentes realizan en su vida diaria personal y laboral no es la más óptima ya que posiblemente les cuesta reconocer y enfrentar sus reacciones emocionales, lo que muchas veces los lleva a sentirse agobiados o estresados y a tener una actitud indiferente con su entorno, repercutiendo de alguna manera negativa en el ámbito educativo; así mismo cabe señalar que los datos obtenidos también se pueden considerar para futuras investigaciones debido a que el estudio se realizó con docentes de educación inicial. Siendo necesario poder aplicar el instrumento a distintas poblaciones o niveles en el campo de la profesión docente.

VI. Conclusiones

1. El instrumento Cuestionario sobre la inclusión de la Atención plena en la vida docente personal fue utilizado para medir el nivel de la práctica de Mindfulness en la vida diaria de las docentes de educación inicial, sin embargo dicho instrumento también puede ser utilizado para ser aplicado en otras investigaciones con docentes de otros niveles como: docentes de educación primaria, secundaria, universidad o institutos, con el objetivo de que conozcan el nivel de conciencia plena en el que se encuentran y de alguna manera buscar mejorar su atención en su actividad laboral docente. Así mismo para el desarrollo de esta investigación el instrumento fue validado y aprobado mediante criterio de juicio de expertos, se obtuvo el grado de confiabilidad con un valor general de 0.92 del coeficiente del Alfa ordinal.
2. Las docentes de educación inicial de Instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José presentaron dos niveles de Atención plena con mayor porcentaje, “Atención plena de calidad más bien baja” en las docentes de I.E privadas en comparación con las docentes de I.E públicas quienes presentaron el nivel denominado “Atención plena de buena calidad”. En general se puede señalar que las docentes no son conscientes de experimentar el momento presente y aceptarlo plenamente, esto porque quizás están pendientes de otras cosas y no se concentran en lo que están realizando mientras ejecutan su labor docente. Por lo que es necesario que se continúe con este estudio y así poder realizar propuestas de actividades o técnicas de Mindfulness para conocer el estado de conciencia plena de los docentes con el fin de mejorar su calidad de la vida laboral, sus competencias emocionales y su relación con el entorno.
3. El desarrollo de este estudio permitió conocer el Nivel de la práctica de Mindfulness de las docentes de educación inicial de I.E públicas y privadas del distrito de San José, cuyos resultados pueden ser revertidos a través de un plan de intervención orientados a las actividades o prácticas de Mindfulness para los docentes, con miras a mejorar la atención plena de las docentes, logrando de esta manera mejorar su desempeño laboral en beneficio de la educación. Cabe señalar que la investigación puede servir como fuente de consulta para futuras investigaciones acerca del nivel de la práctica de Mindfulness en docentes.

VII. Recomendaciones

Considerando los resultados y las conclusiones de la presente investigación, se trazan las siguientes recomendaciones:

-Dar a conocer los resultados del Nivel de Mindfulness a los directivos de las Instituciones Educativas públicas y privadas del distrito de San José, con el propósito de incluir atención plena en la vida docente personal de las docentes antes mencionadas, a través de talleres o actividades de Mindfulness, desarrollando en ellas habilidades como: Conciencia de sí mismo o autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía, habilidades sociales, habilidades que conllevan a establecer una sana convivencia y un desempeño laboral sobresaliente.

-Promover la evaluación constante del progreso de las Prácticas de Atención Plena que desarrollan las docentes de las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José, con el propósito de conocer el avance de sus habilidades de autoconciencia durante el periodo del desarrollo de los talleres o actividades y su posible incidencia en el desempeño laboral que realizan.

VIII. Referencias

- Aguilera, P., Arguis, R., Calvete, E., Cebolla, A., Chaves C., (2017). *Bienestar Emocional y Mindfulness en la Educación*. España: Alianza Editorial.
- Alfaro, M. (2016). *Mindfulness, Flow y Rendimiento académico en Estudiantes Universitarios*. Perú: PUCP.
- Álvarez, D. (2007). *Satisfacción y fuentes de presión laboral en docentes universitarios de Lima metropolitana*. Lima: Persona.
- Alvear, D. (2015). *Mindfulness, autocompasión y estrés docente en el profesorado de Educación Secundaria*. España: Universidad del País Vasco.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., y Toney, L. (2006). Using Self-report assessment methods to explore facets of mindfulness, *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación: administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Bogotá: Pearson.
- Bisquerra, A. (2000). *Educación Emocional y bienestar*. Barcelona: Editorial Praxis. S.A.
- Brios, S. y Quesquen, N. (2018). *Mindfulness en docentes de las instituciones educativas estatales de mujeres de Chiclayo*. Perú: Universidad César Vallejo.
- Chavez, R. (2016). *Influencia del estrés laboral en el desempeño de los docentes del centro educativo particular La Inmaculada Trujillo-Perú 2015*. Perú: Universidad Nacional de Trujillo.
- Carrasco, J., Calderero, J. (2000). *Aprendo a investigar en Educación*. Madrid: Ediciones Rialp, S.A.
- Dammer, M. y Flores, M. (2015). *Aplicación del programa de Mindfulness a docentes del preescolar en una institución educativa en Quito*. Ecuador: UDLA.
- Dávila, J. y Díaz, M. (2015). *Factores asociados al estrés laboral en docentes de educación básica en una institución educativa nacional de Chiclayo, 2015*. Perú: Universidad privada Juan Mejía Baca.
- Delgado, L.C., Guerra, P., Perakakis, P., Viedma, M.I., Robles, H. y Vila, J. (2010). Eficacia de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) y valores humanos como herramienta de regulación emocional y prevención del estrés para profesores. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 18(3), 511-532.
- Franco-Justo, C. (2009). *Meditación Fluir para serenar cuerpo y mente*. Madrid: Bubok.
- Franco, C., Mañas, I. y Justo, E. (2009). Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness. *Revista de educación inclusiva*, 2(3), 11-22.
- Franco, C., Mañas, I. y Justo, E. (2011). Reducción de los niveles de estrés docente y los días de baja laboral por enfermedad en profesores de Educación Secundaria Obligatoria a través de un programa de entrenamiento en mindfulness. *Copyright 2011 by the Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid*, 22(2), 121-137.
- García-Campayo, J. y Demarzo, M. et al. (2014). *Manual práctico Mindfulness: curiosidad y aceptación*. Barcelona: Singlantana.
- García-Campayo, J. y Demarzo, M. et al. (2017). *Bienestar Emocional y Mindfulness en la Educación*. España: Alianza Editorial.
- Gracia, A., Barraza, (2014). *Estresores organizacionales, estrategias de afrontamiento y apoyo social en docentes de educación primaria*. México: Instituto Universitario Anglo Español.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social*. Barcelona: Kairos.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw-Hill
- Kyriacou, Ch. (2003). *Antiestrés para profesores*. Barcelona: Octaedro.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. España: Editorial Kairós.

- Martín, A.(2012). *Efectividad de un programa educativo en Conciencia Plena (Mindfulness) para reducir el Bornout y mejorar la empatía, en profesionales de Atención Primaria*. Barcelona:Universidad Autonoma de Barcelona.
- Nhat,T.(2012).*La paz está en tu interior*.España:HarperCollins Publishers.
- Ñaupas, H.Palacios,J.,Romero,H.,Valdivia,M.(2018).*Metodología de la investigación: Cuantitativa-Cualitativa y Redacción de la Tesis*.5a.Ed.Bogotá:Ediciones de la U.
- Palomero, P. (2016). *Mindfulness y educación*.España:AUFOP.
- Rodriguez, L.,Oramas, A.,Rodriguez, E.(2007). Estrés en docentes de educación básica: estudio de caso en Guanajuato, México. *Salud de los trabajadores*,15(1),5-16.
- Shapiro, S.,Reschtschaffen,D.y De Sousa,S.(2016):*Mindfulness Trainig for teacher*.Nueva York:Springer.
- Siegel,D.(2010). *Cerebro y mindfulness; la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*.Madrid:Espasa Libros S.L.U.
- Zurriarain, R. (20017). *Los embriones humanos congelados. Un desafío para la Bioética*, España: Tribuna.Siglo XXI.

IX. Anexos

Anexo 1

CUESTIONARIO SOBRE LA INCLUSIÓN DE LA ATENCIÓN PLENA EN LA VIDA DOCENTE PERSONAL

(Instrumento de Mazzola y Rusterholz 2014 basándose en Kobarg 2007, Baer et al.2004 y Malti et al.2009)

Indicaciones: Al contestar a las preguntas bájese en todo momento en el perfil que sus actividades docentes y lectivas ofrezcan habitualmente en su centro educativo. Marque con una “x” en el campo correspondiente, escoja entre las siguientes cuatro opciones:

Del todo falso (a)

Más bien falso (b)

Más bien cierto (c)

Del todo cierto (d)

Pregunta núm.	Pregunta	Del todo falso	Más bien falso	Más bien cierto	Del todo cierto
1	En situaciones que me lastiman o enfurecen me resulta difícil no reaccionar impulsivamente.	a	b	c	d
2	Lo que pienso o siento puedo siempre describirlo con precisión.	a	b	c	d
3	Cuando tengo muchas cosas que hacer, lo normal es que perciba demasiado tarde las señales (de estrés) que emite mi cuerpo.	a	b	c	d
4	Cuando estoy relacionándome con un alumno en concreto, lo normal es que a la vez que este escuchándole este haciendo o pensando en otra cosa.	a	b	c	d
5	Juzgo mis ideas o sentimientos cuando estoy en clase.	a	b	c	d
6	Cuando estoy furioso, casi nunca consigo reaccionar con calma y serenidad.	a	b	c	d

7	En situaciones internas de carácter emocional, no me resulta difícil expresar en palabras mis sensaciones y sentimientos.	a	b	c	d
8	Me resulta fácil concentrarme en exclusiva en lo que estoy haciendo en un momento dado.	a	b	c	d
9	Algunos de mis sentimientos o ideas me parecen inapropiadas.	a	b	c	d
10	Incluso cuando estoy que “muero” de rabia puedo replegarme a mi interior y actuar con serenidad.	a	b	c	d
11	Durante la clase percibo si se producen alteraciones en mi cuerpo, es decir, si, por ejemplo cambia mi forma de respirar.	a	b	c	d
12	Me resulta difícil sostener mis pensamientos en lo que está sucediendo en ese instante.	a	b	c	d
13	Percibo de qué modo influyen mis sentimientos sobre mis ideas y conducta.	a	b	c	d
14	A veces me critico a mí mismo por mis sentimientos.	a	b	c	d
15	En ocasiones no encuentro palabras con las que poder describir adecuadamente mis sensaciones.	a	b	c	d
16	Controlo mis emociones sin demostrar en el momento cólera, ira, etc.	a	b	c	d
17	En mis clases opero a veces como una máquina. Las imparto de una forma “automática”, sin prestar verdadera atención a lo que estoy haciendo.	a	b	c	d
18	Hablo con otras personas de mis sentimientos y experiencias diarias en el centro (lugar de trabajo).	a	b	c	d
19	En mis actividades lectivas estoy atento a mis sentimientos y sensaciones físicas incluso en mitad de un ritmo frenético.	a	b	c	d
20	Me resulta difícil aceptar algunas de mis ideas o experiencias.	a	b	c	d

21	Cuando algo me molesta, tiendo a reaccionar de forma precipitada.	a	b	c	d
22	Me resulta fácil expresar verbalmente con precisión mis sensaciones y sentimientos.	a	b	c	d
23	Durante mis actividades lectivas adelanto mentalmente los acontecimientos y estoy a menudo pensando en las cosas que me quedan por hacer.	a	b	c	d
24	Nunca juzgo si mis ideas o sensaciones serian buenas o malas.	a	b	c	d
25	Si mi humor o estado de ánimo se alteran al impartir las clases, me doy cuenta de ello.	a	b	c	d

Anexo 2

Evaluación y puntuación del Cuestionario

Pregunta N°	Puntuación de la respuestas respectivamente seleccionadas en el cuestionario				Puntuación
1	a=4	b=3	c=2	d=1	
2	a=1	b=2	c=3	d=4	
3	a=4	b=3	c=2	d=1	
4	a=4	b=3	c=2	d=1	
5	a=4	b=3	c=2	d=1	
6	a=4	b=3	c=2	d=1	
7	a=1	b=2	c=3	d=4	
8	a=1	b=2	c=3	d=4	
9	a=4	b=3	c=2	d=1	
10	a=1	b=2	c=3	d=4	
11	a=1	b=2	c=3	d=4	
12	a=4	b=3	c=2	d=1	
13	a=1	b=2	c=3	d=4	
14	a=4	b=3	c=2	d=1	
15	a=4	b=3	c=2	d=1	
16	a=1	b=2	c=3	d=4	
17	a=4	b=3	c=2	d=1	
18	a=1	b=2	c=3	d=4	
19	a=1	b=2	c=3	d=4	
20	a=4	b=3	c=2	d=1	
21	a=4	b=3	c=2	d=1	
22	a=1	b=2	c=3	d=4	
23	a=4	b=3	c=2	d=1	
24	a=1	b=2	c=3	d=4	
25	a=1	b=2	c=3	d=4	
TOTAL					

Valores orientativos para la clasificación de la atención plena en la vida diaria docente

Puntuación	Valores orientativos para la clasificación de la atención plena en la vida diaria docente
100	Atención plena de la calidad máxima
75 al 100	Atención plena de buena calidad
50 al 75	Atención plena de calidad más bien baja
0 al 25	Atención plena de calidad mínima

Anexo 3

Validación del instrumento por Criterio de Juicio de Expertos

EXPERTO 1



GUÍA, JUICIO DE EXPERTOS

1. Identificación del Experto

Nombre y Apellidos: *Fiorula Ana Fernández Ojeda*
 Centro laboral: *USAT*
 Título profesional: *Licenciada en Educación*
 Grado: *Doctora* Mención: *Investigación e Innovación*
 Institución donde lo obtuvo: *Universidad de Málaga - España*
 Otros estudios:

2. Instrucciones

Estimado(a) especialista, a continuación se muestra un conjunto de indicadores, el cual tienes que evaluar con criterio ético y estrictez científica, la validez del instrumento propuesto (véase anexo N° 1). Para evaluar dicho instrumento, marca con un aspa(x) una de las categorías contempladas en el cuadro:

1: Inferior al básico 2: Básico 3: Intermedio 4: Sobresaliente 5: Muy sobresaliente

3. Juicio de experto

INDICADORES	CATEGORÍA				
	1	2	3	4	5
1. Las dimensiones de la variable responden a un contexto teórico de forma(visión general)				✓	
2. Coherencia entre dimensión e indicadores(visión general)				✓	
3. El número de indicadores , evalúan las dimensiones y por consiguiente la variable seleccionada(visión general)					✓
4. Los ítems están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades(claridad y precisión)					✓
5. Los ítems guardan relación con los indicadores de las					✓

variables(coherencia)					
6. Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la prueba piloto(pertinencia y eficacia)				✓	
7. Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la validez de contenido				✓	
8. Presenta algunas preguntas distractoras para controlar la contaminación de las respuestas(control de sesgo)					✓
9. Los ítems han sido redactados de lo general a lo particular(orden)					✓
10. Los ítems del instrumento, son coherentes en términos de cantidad(extensión)					✓
11. Los ítems no constituyen riesgo para el encuestado(inocuidad)					✓
12. Calidad en la redacción de los ítems(visión general)					✓
13. Grado de objetividad del instrumento (visión general)					✓
14. Grado de relevancia del instrumento (visión general)					✓
15. Estructura técnica básica del instrumento (organización)					✓
Puntaje parcial				16	55
Puntaje total				71	

Nota: Índice de validación del juicio de experto (Ivje) = [puntaje obtenido / 75] x 100 =^{94.6}

4. Escala de validación

Muy baja	Baja	Regular	Alta	Muy Alta
00-20 %	21-40 %	41-60 %	61-80%	81-100%
El instrumento de investigación está observado		El instrumento de investigación requiere reajustes para su aplicación		El instrumento de investigación está apto para su aplicación
Interpretación: Cuanto más se acerque el coeficiente a cero (0), mayor error habrá en la validez				

5. Conclusión general de la validación y sugerencias (en coherencia con el nivel de validación alcanzado):

El instrumento es válido.

6. Constancia de Juicio de experto

El que suscribe, Florencia Fernández Olayo identificado con DNI. N° 16800272 certifico que realicé el juicio del experto al instrumento diseñado por el (los) tésistas

- 1. Diana Milagros Santamaria Gonzales
- 2. _____

, en la investigación denominada: "Mindfulness en la actividad docente personal de las profesoras de Educación inicial de las Instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José"


Firma del experto

EXPERTO 2

Firma del tesista



GUÍA, JUICIO DE EXPERTOS

1. Identificación del Experto

Nombre y Apellidos: Fóvella Eliana Soza Carrillo
 Centro laboral: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
 Título profesional: Licenciada en Psicología
 Grado: Licenciada Mención: Psicología
 Institución donde lo obtuvo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
 Otros estudios: Maestría en Psicología Clínica

2. Instrucciones

Estimado(a) especialista, a continuación se muestra un conjunto de indicadores, el cual tienes que evaluar con criterio ético y estrictez científica, la validez del instrumento propuesto (véase anexo N° 1). Para evaluar dicho instrumento, marca con un aspa(x) una de las categorías contempladas en el cuadro:

1: Inferior al básico 2: Básico 3: Intermedio 4: Sobresaliente 5: Muy sobresaliente

3. Juicio de experto

INDICADORES	CATEGORÍA				
	1	2	3	4	5
1. Las dimensiones de la variable responden a un contexto teórico de forma(visión general)					X
2. Coherencia entre dimensión e indicadores(visión general)					X
3. El número de indicadores , evalúan las dimensiones y por consiguiente la variable seleccionada(visión general)				X	
4. Los ítems están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades(claridad y precisión)				X	

5. Los ítems guardan relación con los indicadores de las variables(coherencia)					X
6. Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la prueba piloto(pertinencia y eficacia)					X
7. Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la validez de contenido					X
8. Presenta algunas preguntas distractoras para controlar la contaminación de las respuestas(control de sesgo)					X
9. Los ítems han sido redactados de lo general a lo particular(orden)					X
10. Los ítems del instrumento, son coherentes en términos de cantidad(extensión)					X
11. Los ítems no constituyen riesgo para el encuestado(inocuidad)					X
12. Calidad en la redacción de los ítems(visión general)					X
13. Grado de objetividad del instrumento (visión general)					X
14. Grado de relevancia del instrumento (visión general)					X
15. Estructura técnica básica del instrumento (organización)					X
Puntaje parcial					8 65
Puntaje total					73.

Nota: Índice de validación del juicio de experto (Ivje) = [puntaje obtenido / 75] x 100 = 97.3

4. Escala de validación

Muy baja	Baja	Regular	Alta	Muy Alta
00-20 %	21-40 %	41-60 %	61-80%	81-100%
El instrumento de investigación está observado			El instrumento de investigación requiere reajustes para su aplicación	El instrumento de investigación está apto para su aplicación
Interpretación: Cuanto más se acerque el coeficiente a cero (0), mayor error habrá en la validez				

5. Conclusión general de la validación y sugerencias (en coherencia con el nivel de validación alcanzado): El instrumento de investigación está apto para su aplicación.

.....

.....

.....

6. Constancia de Juicio de experto

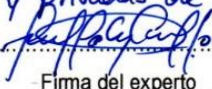
El que suscribe, Lic.Ps. Fiorella E. Sosa Carrillo identificado con DNI. N° 46889422

certifico que realicé el juicio del experto al instrumento diseñado por el (los) tesistas

1. Diana Milagros Santamaría González

2.

, en la investigación denominada: "Mindfulness en la actividad docente personal de las profesoras de Educación Inicial de las instituciones educativas públicas y privadas de distrito de San José."



Firma del experto

EXPERTO 3



GUÍA, JUICIO DE EXPERTOS

1. Identificación del Experto

Nombre y Apellidos: *Marilia Sibeles Cortez Vidal*
 Centro laboral: *USAT*
 Título profesional: *Licenciada en psicología*
 Grado: *Doctora* Mención: *Psicología*
 Institución donde lo obtuvo: *Universidad César Vallejo - Trujillo*
 Otros estudios: *Formación en Terapia Gestalt*

2. Instrucciones

Estimado(a) especialista, a continuación se muestra un conjunto de indicadores, el cual tienes que evaluar con criterio ético y estrictez científica, la validez del instrumento propuesto (véase anexo N° 1). Para evaluar dicho instrumento, marca con un aspa(x) una de las categorías contempladas en el cuadro:

1: Inferior al básico 2: Básico 3: Intermedio 4: Sobresaliente 5: Muy sobresaliente

3. Juicio de experto

INDICADORES	CATEGORÍA				
	1	2	3	4	5
1. Las dimensiones de la variable responden a un contexto teórico de forma(visión general)					X
2. Coherencia entre dimensión e indicadores(visión general)				X	
3. El número de indicadores, evalúan las dimensiones y por consiguiente la variable seleccionada(visión general)					X
4. Los ítems están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades(claridad y precisión)			X		
5. Los ítems guardan relación con los indicadores de las				X	

variables(coherencia)						
6. Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la prueba piloto(pertinencia y eficacia)					X	
7. Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la validez de contenido					X	
8. Presenta algunas preguntas distractoras para controlar la contaminación de las respuestas(control de sesgo)					X	
9. Los ítems han sido redactados de lo general a lo particular(orden)					X	
10. Los ítems del instrumento, son coherentes en términos de cantidad(extensión)				X		
11. Los ítems no constituyen riesgo para el encuestado(inocuidad)					X	
12. Calidad en la redacción de los ítems(visión general)					X	
13. Grado de objetividad del instrumento (visión general)					X	
14. Grado de relevancia del instrumento (visión general)					X	
15. Estructura técnica básica del instrumento (organización)					X	
Puntaje parcial		0	0	3	12	55
Puntaje total		70				

Nota: Índice de validación del juicio de experto (Ivje) = [puntaje obtenido / 75] x 100 = $\frac{70}{75} \times 100 = 93.3$

4. Escala de validación

Muy baja	Baja	Regular	Alta	Muy Alta
00-20 %	21-40 %	41-60 %	61-80%	81-100%
El instrumento de investigación está observado			El instrumento de investigación requiere reajustes para su aplicación	El instrumento de investigación está apto para su aplicación
Interpretación: Cuanto más se acerque el coeficiente a cero (0), mayor error habrá en la validez				

5. Conclusión general de la validación y sugerencias (en coherencia con el nivel de validación alcanzado):

El instrumento es aplicable solo precisando algunas palabras para el mejor entendimiento "mundo" que significa item 21 "mejorar educación".

6. Constancia de Juicio de experto

El que suscribe, Marilva Sibelo Cortez Vidal identificado con DNI. N° 44432904

certifico que realicé el juicio del experto al instrumento diseñado por el (los) tesisistas

1. Diana Hilarios Santamaría González

2.

, en la investigación denominada: Mindfulness en la actividad docente personal de los profesores de Educación inicial de las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José.



Firma del experto

EXPERTO 4

Firma del testista



GUÍA, JUICIO DE EXPERTOS

1. Identificación del Experto

Nombre y Apellidos: Jannet Alicia Sialer Alarcón
 Centro laboral: I.E. "Juan Ugaz" y el ISEP "Sagrado Corazón de Jesús"
 Título profesional: Licenciada en Educación
 Grado: Magíster Mención: Educación infantil y Neuroeducación
 Institución donde lo obtuvo: Universidad Cesar Vallejo
 Otros estudios: Coach en programación Neuro-lingüística

2. Instrucciones

Estimado(a) especialista, a continuación se muestra un conjunto de indicadores, el cual tienes que evaluar con criterio ético y estrictez científica, la validez del instrumento propuesto (véase anexo N° 1). Para evaluar dicho instrumento, marca con un aspa(x) una de las categorías contempladas en el cuadro:

1: Inferior al básico 2: Básico 3: Intermedio 4: Sobresaliente 5: Muy sobresaliente

3. Juicio de experto

INDICADORES	CATEGORÍA				
	1	2	3	4	5
1. Las dimensiones de la variable responden a un contexto teórico de forma(visión general)					✓
2. Coherencia entre dimensión e indicadores(visión general)					✓
3. El número de indicadores , evalúan las dimensiones y por consiguiente la variable seleccionada(visión general)					✓
4. Los ítems están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades(claridad y precisión)					✓

5. Los ítems guardan relación con los indicadores de las variables(coherencia)						✓
6. Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la prueba piloto(pertinencia y eficacia)						✓
7. Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la validez de contenido						✓
8. Presenta algunas preguntas distractoras para controlar la contaminación de las respuestas(control de sesgo)		✓				
9. Los ítems han sido redactados de lo general a lo particular(orden)						✓
10. Los ítems del instrumento, son coherentes en términos de cantidad(extensión)						✓
11. Los ítems no constituyen riesgo para el encuestado(inocuidad)						✓
12. Calidad en la redacción de los ítems(visión general)						✓
13. Grado de objetividad del instrumento (visión general)						✓
14. Grado de relevancia del instrumento (visión general)						✓
15. Estructura técnica básica del instrumento (organización)						✓
Puntaje parcial	0	2	0	8	60	
Puntaje total	70					

Nota: Índice de validación del juicio de experto (Ivje) = [puntaje obtenido / 75] x 100 = 93.3

4. Escala de validación

Muy baja	Baja	Regular	Alta	Muy Alta
00-20 %	21-40 %	41-60 %	61-80%	81-100%
El instrumento de investigación está observado			El instrumento de investigación requiere reajustes para su aplicación	El instrumento de investigación está apto para su aplicación
Interpretación: Cuanto más se acerque el coeficiente a cero (0), mayor error habrá en la validez				

5. Conclusión general de la validación y sugerencias (en coherencia con el nivel de validación alcanzado):

Los indicadores evalúan las dimensiones en forma clara y coherente guardando relación con la variable.

6. Constancia de Juicio de experto

El que suscribe, Jannet Alicia Sialer Alarcón identificado con DNI. N° 16724772

certifico que realicé el juicio del experto al instrumento diseñado por el (los) tesisistas

- 1. Diana Milagros Santamaria Gonzales
- 2. _____

, en _____ la _____ investigación denominada: Mindfulness en la actividad docente personal de las profesoras de Educación Inicial de las Instituciones públicas y privadas del distrito de San José.

Jannet Sialer
Firma del experto

EXPERTO 5



GUÍA, JUICIO DE EXPERTOS

1. Identificación del Experto

Nombre y Apellidos: *Nancy Estela Salazar*
 Centro laboral: *U.S.A.T.*
 Título profesional: *Licenciada en Educación*
 Grado: *Magíster* Mención: *Psicología de la Educación*
 Institución donde lo obtuvo: *Facultad de Teología Pontificia y Civil de Lima*
 Otros estudios: *Derecho, Maestría en Ciencias de La Familia*

2. Instrucciones

Estimado(a) especialista, a continuación se muestra un conjunto de indicadores, el cual tienes que evaluar con criterio ético y estrictez científica, la validez del instrumento propuesto (véase anexo N° 1). Para evaluar dicho instrumento, marca con un aspa(x) una de las categorías contempladas en el cuadro:

1: Inferior al básico 2: Básico 3: Intermedio 4: Sobresaliente 5: Muy sobresaliente

3. Juicio de experto

INDICADORES	CATEGORIA				
	1	2	3	4	5
1. Las dimensiones de la variable responden a un contexto teórico de forma(visión general)					X
2. Coherencia entre dimensión e indicadores(visión general)					X
3. El número de indicadores , evalúan las dimensiones y por consiguiente la variable seleccionada(visión general)					X
4. Los ítems están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades(claridad y precisión)					X
5. Los ítems guardan relación con los indicadores de las					X

5. Conclusión general de la validación y sugerencias (en coherencia con el nivel de validación alcanzado):

- Debe especificarse que se trata de un instrumento elaborado y validado por Kobara (2007).
- El ítem 10 pienso que debe contextualizarse, especialmente «muerdo» de rabia...

6. Constancia de Juicio de experto

El que suscribe, Nancy Estela Salazar (Hq.) identificado con DNI. N° 16.666.455 certifico que realicé el juicio del experto al instrumento diseñado por el (los) tesisistas

1. Santamaria González Diana Milagros

2.

, en ^{la} investigación denominada: "Mindfulness en la actividad docente personal de las profesoras de Educación inicial de las I.E. públicas y privadas del distrito de San José."


Firma del experto

EXPERTO 6

Firma del testista



GUÍA, JUICIO DE EXPERTOS

1. Identificación del Experto

Nombre y Apellidos: *Juan Simón Ayala Reyes*
 Centro laboral: *Universidad Católica Sto. Toribio de Mogrovejo*
 Título profesional: *Lic. Educación, Filosofía y Teología*
 Grado: *Secundaria* Mención: *Educación*
 Institución donde lo obtuvo: *Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo*
 Otros estudios:

2. Instrucciones

Estimado(a) especialista, a continuación se muestra un conjunto de indicadores, el cual tienes que evaluar con criterio ético y estrictez científica, la validez del instrumento propuesto (véase anexo N° 1). Para evaluar dicho instrumento, marca con un aspa(x) una de las categorías contempladas en el cuadro:

1: Inferior al básico 2: Básico 3: Intermedio 4: Sobresaliente 5: Muy sobresaliente

3. Juicio de experto

INDICADORES	CATEGORIA				
	1	2	3	4	5
1. Las dimensiones de la variable responden a un contexto teórico de forma(visión general)					✓
2. Coherencia entre dimensión e indicadores(visión general)					✓
3. El número de indicadores, evalúan las dimensiones y por consiguiente la variable seleccionada(visión general)					✓
4. Los ítems están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades(claridad y precisión)				✓	

5. Los ítems guardan relación con los indicadores de las variables(coherencia)					✓
6. Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la prueba piloto(pertinencia y eficacia)					✓
7. Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la validez de contenido					✓
8. Presenta algunas preguntas distractoras para controlar la contaminación de las respuestas(control de sesgo)			✓		
9. Los ítems han sido redactados de lo general a lo particular(orden)				✓	
10. Los ítems del instrumento, son coherentes en términos de cantidad(extensión)				✓	
11. Los ítems no constituyen riesgo para el encuestado(inocuidad)					✓
12. Calidad en la redacción de los ítems(visión general)					✓
13. Grado de objetividad del instrumento (visión general)					✓
14. Grado de relevancia del instrumento (visión general)					✓
15. Estructura técnica básica del instrumento (organización)					✓
Puntaje parcial			3	12	55
Puntaje total			70		

Nota: Índice de validación del juicio de experto (lvje) = [puntaje obtenido / 75] x 100 = 93.33

4. Escala de validación

Muy baja	Baja	Regular	Alta	Muy Alta
00-20 %	21-40 %	41-60 %	61-80%	81-100%
El instrumento de investigación está observado		El instrumento de investigación requiere reajustes para su aplicación		El instrumento de investigación está apto para su aplicación
Interpretación: Cuanto más se acerque el coeficiente a cero (0), mayor error habrá en la validez				

5. Conclusión general de la validación y sugerencias (en coherencia con el nivel de validación alcanzado):

..... *Un instrumento que puede ser aplicado*

.....

.....

.....

6. Constancia de Juicio de experto

El que suscribe, *Juan Soria Aguado Reyes* identificado con DNI. N° *45927578*

certifico que realicé el juicio del experto al instrumento diseñado por el (los) tesistas

1. *Diana Milagros Santa María González*

2.

, en la investigación denominada: *Mindfulness en la actividad docente personal de las profesoras de Educación Inicial de las Instituciones Educativas públicas y privadas del distrito de San José*

.....
Firma del experto

Anexo 5**Confiabilidad del instrumento en ALPHA ORDINAL**

Reliability analysis

Call: alpha (x = cor_poly\$rho)

raw_alpha	std.alpha	G6(smc)	average_r	S/N	median_r
0.92	0.92	0.96	0.6	12	0.56