



ANEXO 1

FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN CON EL FINANCIAMIENTO DEL FEDU

1. Título del proyecto

EL MINDFULNESS Y EL ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE LA EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR

2. Área de Investigación

Área de investigación	Línea de Investigación	Disciplina OCDE
Salud pública	Salud pública	Salud pública

3. Duración del proyecto (meses)

12 meses

4. Tipo de proyecto

Individual

4. Datos de los integrantes del proyecto

Apellidos y Nombres	FLORES MAMANI DAMIANA
Escuela Profesional	EDUCACIÓN PRIMARIA
Celular	951 959649
Correo Electrónico	nikoledam@hotmail.com

- I. Título (El proyecto de tesis debe llevar un título que exprese en forma sintética su contenido, haciendo referencia en lo posible, al resultado final que se pretende lograr. Máx. palabras 25)

El Mindfulness y el estrés laboral en docentes de la Educación Básica Regular de Instituciones Educativas periféricas de la ciudad de Puno, durante el año 2022.

- II. Resumen del Proyecto de Tesis (Debe ser suficientemente informativo, presentando -igual que un trabajo científico- una descripción de los principales puntos que se abordarán, objetivos, metodología y resultados que se esperan)

El presente proyecto de investigación permite establecer la relación que existe entre el Mindfulness y el estrés laboral en docentes de la Educación



Básica Regular de Instituciones educativas periféricas de la ciudad de Puno, durante el año 2022. El enfoque es cuantitativo, de tipo no experimental y de diseño correlacional. Se trabajará con 80 docentes aproximadamente. Se pretende tener como resultado de la investigación que existe una relación positiva entre el Mindfulness y el estrés laboral. En conclusión el Mindfulness ayuda a mejorar el estrés.

III. Palabras claves (Keywords) (Colocadas en orden de importancia. Máx. palabras: cinco)

Estrés, estrés laboral, Mindfulness, relajación, respiración

IV. Justificación del proyecto (Describa el problema y su relevancia como objeto de investigación. Es importante una clara definición y delimitación del problema que abordará la investigación, ya que temas cuya definición es difusa o amplísima son difíciles de evaluar y desarrollar)

En los últimos años el estrés es un problema que está presente en todas las etapas de la vida de las personas. El estrés laboral, por su parte, es un problema de salud ocupacional que ha generado un amplio número de investigaciones y un alto acuerdo respecto a la necesidad de realizar investigaciones enfocadas en identificar el efecto que tiene el estrés laboral en la salud física y mental de trabajadores de todo ámbito.

Un trabajador que está estresado presenta con mayor frecuencia enfermedades, está poco motivado, es menos productivo y tiene menos seguridad laboral. El estrés laboral no solo afecta la salud y el bienestar de los trabajadores, sino también la economía de cada país. En esta investigación se pretende ver de qué manera influye el Mindfulness en el estrés laboral en los docentes de la Educación Básica Regular,

V. Antecedentes del proyecto (Incluya el estado actual del conocimiento en el ámbito nacional e internacional. La revisión bibliográfica debe incluir en lo posible artículos científicos actuales, para evidenciar el conocimiento existente y el aporte de la Tesis propuesta. Esto es importante para el a futuro artículo que resultará como producto de este trabajo)

Una investigación sobre el estrés laboral realizada en Estados Unidos de América arrojó como resultado que éste es la causa de la mitad del ausentismo laboral, produciendo pérdidas significativas en las industrias. (Cardenas, 1999).

En un estudio realizado entre 1997 y 1999, donde se revisaron todos los casos de jubilación temprana en 408 docentes, se detectó que las causas de las mismas eran los trastornos psicosomáticos y psiquiátricos para el 45%, la frecuencia fue mayor en las mujeres que en los hombres. Entre los trastornos psiquiátricos predominaron la depresión y el agotamiento emocional. (Weber, Weltle & Lederer, 2005)



VI. Hipótesis del trabajo (Es el aporte proyectado de la investigación en la solución del problema)

La relación entre el Mindfulness y el estrés laboral es positiva en docentes de la Educación Básica Regular de Instituciones Educativas periféricas de la ciudad de Puno, durante el año 2022.

VII. Objetivo general

Determinar la relación entre el Mindfulness y el estrés laboral en docentes de la Educación Básica Regular de Instituciones Educativas periféricas de la ciudad de Puno, durante el año 2022.

VIII. Objetivos específicos

Determinar el nivel de conocimiento sobre el Mindfulness en docentes de la Educación Básica Regular de Instituciones Educativas periféricas de la ciudad de Puno, durante el año 2022.

Determinar el nivel de estrés laboral en docentes de la Educación Básica Regular de Instituciones Educativas periféricas de la ciudad de Puno, durante el año 2022.

IX. Metodología de investigación (Describir el(los) método(s) científico(s) que se empleará(n) para alcanzar los objetivos específicos, en forma coherente a la hipótesis de la investigación. Sustentar, con base bibliográfica, la pertinencia del(los) método(s) en términos de la representatividad de la muestra y de los resultados que se esperan alcanzar. Incluir los análisis estadísticos a utilizar)

El tipo de investigación que corresponde a este trabajo es NO EXPERIMENTAL. El diseño será correlacional. (Palomino, 2004:261); con el diseño estadístico de Pearson.

La población y muestra está representada por todos los docentes de la Educación Básica Regular de Instituciones Educativas periféricas de la ciudad de Puno, durante el año 2022.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas:

-Encuesta

Instrumentos:

-Cuestionario

X. Referencias (Listar las citas bibliográficas con el estilo adecuado a su



especialidad)

Benavides, F., Ruiz, C., & García, A. (1997). Salud Laboral. Barcelona: Masson.

Cardenas, S. (1999). El estrés ocupacional ¿Muy estudiado y poco comprendido? Rev. Consejo Colomb del Seg, 12(1), 33-35.

Fernández-D Pool, J., & Fernández, P. (2005). Estrés organizacional, depresión y afrontamiento en trabajadores petroleros. Salud de los Trabajadores, 13(1), 7-17.

Florenzano, R. (1989). Factores psicosociales de vida y problemas de salud del adulto. Revista Chilena de Neuropsiquiatría, 27(1), 17-28.

Hick, S. (2008b). My personal journey to mindfulness. Reflections: Narratives of Professional Helping, 14 (2), 16-23.

Hick, S. (Ed.) (2009). Mindfulness and Social Work: Paying attention to ourselves, our clients, and Society. Chicago: Lyceum.

XI. Uso de los resultados y contribuciones del proyecto (Señalar el posible uso de los resultados y la contribución de los mismos)

El proyecto de investigación beneficiará, porque se conocerá la relación entre el Mindfulness y el estrés laboral , en donde el Mindfulness, supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conducta .

XII. Impactos esperados

i. Impactos sociales

El impacto social que aportará este trabajo de investigación es de dar a conocer la relación entre el Mindfulness y el estrés laboral en docente de la Educación Básica Regular

XIII. Recursos necesarios (Infraestructura, equipos y principales tecnologías en uso relacionadas con la temática del proyecto, señale medios y recursos para realizar el proyecto)



- Instituciones Educativas
- Laptop
- Internet
- Impresora
- Tinta para la impresora
- Energía eléctrica
- Celular
- USBs

XIV. Localización del proyecto (indicar donde se llevará a cabo el proyecto)

El proyecto se llevará a cabo en la ciudad de Puno en las Instituciones Educativas periféricas de la Educación Básica Regular.

XV. Cronograma de actividades

Actividad	Meses				
	Enero- febrero	Abril - Julio	Agosto- setiembre	Octubre - Noviembre	Diciembre
Presentación del proyecto	x				
Ejecución del proyecto		x			
Sistematización de datos			x		
Elaboración de resultados				x	
Presentación del informe final					x

XVI. Presupuesto

Descripción	Unidad de medida	Costo Unitario (S/.)	Cantidad	Costo total (S/.)
Energía eléctrica	Servicio	50.00	8	400.00
USBs	Unidad	45.00	1	45.00
Viáticos	Servicio	300.00	1	300.00
Internet	Línea mensual	100.00	4	400.00
Otros gastos				400.00
TOTAL				1 545.00