

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**Influencia de la conciencia plena organizacional frente a la carga
laboral en docentes de educación básica regular de instituciones
privadas**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicóloga

Por:

Camila Ines Reyna Nina
Rosita Jhael Vasquez Moreno
Laura Marycielo Huaraca Conde

Asesor:

Mg. Isaac Alex Conde Rodriguez

Lima, julio del 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Mg. Isaac Alex Conde Rodriguez, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Influencia de la conciencia plena organizacional frente a la carga laboral en docentes de educación básica regular de instituciones privadas”** de los autores Camila Ines Reyna Nina, Laura Marycielo Huaraca Conde y Rosita Jhael Vasquez Moreno tiene un índice de similitud de 14 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima a los 13 días del mes de mayo del año 2026.



Mg. Isaac Alex Conde Rodriguez

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Naña, Villa Unión, a 01 día(s) del mes de junio del año 2026 siendo las 15:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a)

Hno. Crishan Edwin Adriano Bengio el (la) secretario(a): Psic. Roxana Abigail Flores Albornoz y los demás miembros: Psic. Mariza Ruth Cuentas Yapo y el (la) asesor(a) Hno. Isaac Alex Conde Rodriguez

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Influencia de la concurrencia plena organizacional frente a la carga laboral en docentes de educación básica regular de instituciones privadas.

de los (las) bachilleres:

a) Camila Ines Reyna Nina

b) Rosita Jhael Vasquez Moreno

c) Laura Marycielo Huaraca Conde

conducente a la obtención del título profesional de: Psicólogo

(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Camila Ines Reyna Nina

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>18</u>	<u>A-</u>	<u>Muy bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (b): Rosita Jhael Vasquez Moreno

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>18</u>	<u>A-</u>	<u>Muy bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (c): Laura Marycielo Huaraca Conde

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>18</u>	<u>A-</u>	<u>Muy bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

(*) Ver parte posterior Esta sustentación fue virtual sincrónica

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente/a

Secretario/a

Asesor/a

Miembro

Miembro

Bachiller (a)

Bachiller (b)

Bachiller (c)

DEDICATORIA

Yo, Camila Reyna Nina, dedico este trabajo a Dios, porque sé que cada paso y tiempo tomado para este proceso, fueron parte de Su plan perfecto. A mis padres y hermana por su apoyo constante, por cada sacrificio realizado y por caminar a mi lado para hacer posible este logro alcanzado. A mis amigos, colegas y compañeros de trabajo; en definitiva, sus palabras de ánimo y motivación hicieron que incluso los días más difíciles valieran la pena. Hoy inicio una nueva etapa, con un poco de temor, pero con la certeza de que Dios me guiará y con la gratitud de contar con personas que creen en mí. Lo mejor apenas comienza.

Yo, Rosita Jhael Vasquez Moreno, dedico este trabajo a mis padres, por su amor, apoyo y constante motivación a lo largo de este camino, y a mis hermanos menores, quienes me inspiran cada día a ser un ejemplo de perseverancia. Asimismo, lo dedico a Dios, por permitirme llegar hasta aquí, por guiar mis pasos y por darme la oportunidad de formarme en esta hermosa carrera de servicio que es la Psicología.

Yo, Laura Marycielo Huaraca Conde, dedico este trabajo en primer lugar a Dios, por ser mi fortaleza en los momentos más difíciles de este camino. En medio de los obstáculos y desafíos personales, nunca me dejó sola; me sostuvo con su amor, renovó mis fuerzas y me dio la sabiduría, la esperanza y la perseverancia necesarias para seguir adelante hasta alcanzar esta meta.

A mis padres, por creer siempre en mí, por alentarme a continuar luchando por mis sueños y por brindarme su amor, apoyo incondicional y confianza en cada etapa de mi formación. Este logro también les pertenece, porque han sido un pilar fundamental en mi vida.

A mi familia como a mis amigos por sus palabras de ánimo, por motivarme a creer en mis capacidades y recordarme que, con esfuerzo, dedicación y fe, es posible convertir los sueños en realidad. Gracias por acompañarme y celebrar conmigo cada pequeño avance hacia este gran objetivo.

Con profundo amor y gratitud, dedico este trabajo a todas las personas que hicieron posible que hoy culmine una de las metas más importantes de mi vida profesional.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, queremos expresar nuestro profundo agradecimiento a Dios por ser nuestro guía y nuestra fortaleza a lo largo de este viaje académico.

Agradecemos a nuestros padres, por habernos educado con esfuerzo y valores; a nuestros hermanos por su apoyo incondicional; muchos de nuestros logros se los debemos a ellos porque nos ayudan a alcanzar nuestras metas y sueños.

También agradecemos a nuestro asesor el Mg. Isaac Conde, por su invaluable ayuda, por su orientación experta, paciencia y apoyo constante a lo largo de todo este proceso. Sus consejos y comentarios han sido fundamentales para dar forma a este estudio.

ÍNDICE

Resumen	7
Introducción	8
Metodología	9
Discusión	16
Referencias bibliográficas	21

Influencia de la conciencia plena organizacional frente a la carga laboral en docentes de educación básica regular de instituciones privadas

Resumen

El presente estudio tuvo por objetivo analizar la relación que existe entre la conciencia plena organizacional y la carga laboral en docentes de educación básica regular de instituciones educativas privadas; a través de un enfoque cuantitativo, no experimental, de corte transversal y correlacional. Para ello, se aplicaron la Mindful Attention Awareness Scale – (MAAS) y la Escala de Carga de Trabajo (ECT) a 312 docentes de educación básica regular. Los resultados indicaron una correlación moderada negativa entre ambas variables ($r = -.48$). Además, se registró una influencia significativa de la atención plena sobre la carga de trabajo ($\beta = -.679$, $p < .001$). En conclusión, se presenta el mindfulness como un recurso personal que contribuye como protector frente a la carga de trabajo que tienen los docentes.

Palabras clave: *Mindfulness, docentes, carga laboral, atención plena.*

Abstract

The objective of this study was to analyze the relationship between mindfulness and workload in teachers of regular basic education in private educational institutions, using a quantitative, non-experimental, cross-sectional, and correlational approach. To this end, the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) and the Workload Scale (ECT) were administered to 312 teachers of regular basic education. The results indicated a moderate negative correlation between the two variables ($r = -.48$). In addition, a significant influence of mindfulness on workload was recorded ($\beta = -.679$, $p < .001$). In conclusion, mindfulness is presented as a personal resource that contributes to protecting teachers from their workload.

Keywords: *Mindfulness, teachers, workload, full attention.*

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) refiere que el estrés laboral prolongado y no gestionado de forma adecuada puede derivar en trastornos mentales como ansiedad, depresión y burnout, afectando no solo al trabajador, sino también a la calidad del trabajo que realiza. La preocupación por el bienestar docente ha cobrado relevancia a nivel global, dado su impacto en la calidad de aprendizaje, clima institucional y las relaciones interpersonales que se forman dentro del aula. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2023) presentó datos relevantes sobre la situación educativa mundial, destacando la escasez global de docentes estimada en 44 millones de profesionales.

En la actualidad, la docencia implica enfrentar múltiples demandas laborales que pueden afectar significativamente la salud física y mental de los profesionales de la educación, generando consecuencias como agotamiento emocional, estrés crónico y disminución del desempeño (Maslach & Leiter, 2016). En este contexto la carga laboral tiene un impacto en la calidad de vida del docente: rol emocional, dolor corporal y funcionamiento social (Castilla-Gutiérrez et al, 2021).

Por su parte, Goilean et al. (2020) aportan un marco teórico fundamental al señalar que el mindfulness, entendido como un estado de conciencia del presente sin juicio o conciencia plena, se asocia con mayor resiliencia, satisfacción laboral y engagement. A través de una revisión de la literatura en el contexto organizacional, los autores concluyen que el mindfulness puede actuar como un recurso psicológico que facilita el afrontamiento activo, la regulación emocional y la desconexión de reacciones automáticas frente a

estresores. Además, resaltan que factores como el apoyo del supervisor y la autonomía laboral pueden facilitar la aparición de conciencia plena en el entorno de trabajo, convirtiéndolo en un aliado clave para la salud mental organizacional.

En contraposición al impacto negativo de la carga laboral, el mindfulness ha demostrado tener un efecto protector. Esta práctica consiste en tener la capacidad de estar consciente y presente ante las experiencias del trabajo sin juicios y ha sido vinculado como una herramienta de gestión emocional, menor estrés y mayor resiliencia laboral (Kersemakers et al., 2018).

El presente estudio busca analizar la relación entre la carga laboral y la práctica de la conciencia plena en docentes de instituciones de educación básica regular privadas, con el fin de generar evidencia útil para diseñar estrategias de intervención que prevengan el desgaste profesional y fortalezcan el funcionamiento institucional desde un enfoque psicológico y educativo.

Metodología

Diseño de investigación

El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, no experimental y transversal, considerado el más apropiado para los objetivos planteados, puesto que permite describir y analizar las relaciones entre las variables sin intervenir en ellas, obteniendo los datos en un único momento de aplicación. De acuerdo con Ato et al. (2013) los estudios no experimentales constituyen una categoría de estrategias descriptivas y asociativas, en las que el investigador examina los fenómenos tal y como ocurren en la realidad, sin intervenir en ellos. De manera similar, el diseño transversal ofrece una visión inmediata del

fenómeno analizado, permitiendo reconocer tendencias, variaciones o vínculos entre variables en un instante específico. Por esta razón, este tipo de diseño es adecuado para la presente investigación, ya que permite obtener información válida y representativa de la realidad observada.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 312 docentes de educación básica regular de instituciones educativas privadas, de los cuales 188 fueron mujeres y 124 hombres. Así mismo, la antigüedad laboral que se reportó con más frecuencia fue entre 1 y 5 años de permanencia en la institución educativa al momento de la aplicación de la encuesta. Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a que la recolección de datos se realizó en función de la accesibilidad y disponibilidad de los docentes, así como la proximidad con los investigadores (Otzen & Manterola, 2017).

Descripción

A continuación, se presenta la **Tabla 1** que presenta las características sociodemográficas de la muestra, conformada por 312 participantes. La edad promedio fue de 37.25 años (DE = 10.79). En cuanto al sexo, predominó el femenino (60.26 %), seguido del masculino (39.74 %). Respecto al nivel educativo, la mayoría de los participantes perteneció al nivel primaria (46.47 %), seguido de secundaria (37.82 %) y educación inicial (15.71 %). En relación con el curso que dictan, el mayor porcentaje correspondió a la categoría otros (29.81 %), seguida de Matemática (12.50 %) y Comunicación (9.94 %). Finalmente, en cuanto al tiempo de servicio, predominó el grupo con 1 a 5 años

de experiencia (43.27 %), seguido de aquellos con 5 a 10 años (23.40 %), menos de 1 año (19.55 %) y 10 años a más (13.78 %)..

Tabla 1
Daos sociodemográficos (n=312)

Variable	Categoría	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Edad (37.25±10.79)			
Sexo	Femenino	188	60.26
	Masculino	124	39.74
Nivel educativo	Primaria	145	46.47
	Inicial	49	15.71
	Secundaria	118	37.82
Curso	Matemática	39	12.50
	Ciencia Tecnología y Ambiente	27	8.65
	Comunicación	31	9.94
	Religión	17	5.45
	Ciencias Sociales	17	5.45
	Desarrollo Personal, Ciudadano y Cívico	20	6.41
	Inglés	24	7.69
	Educación Física	18	5.77
	Arte	11	3.53
	Escuela para el Trabajo	6	1.92
	Psicomotricidad	9	2.88
	Otros	93	29.81
Tiempo	>1	61	19.55
	1-5 A	135	43.27
	5-10 A	73	23.40
	10 a más	43	13.78

Instrumentos

La Escala de Atención y Conciencia Plena (Mindful Attention Awareness Scale - MAAS) fue desarrollada por Brown & Ryan (2003) en su versión adaptada al español por (Soler et al., 2012). Este instrumento, validado en una muestra de estudiantes universitarios peruanos, presenta una estructura unidimensional de 15 ítems (tras eliminar tres ítems por cargas factoriales insuficientes), con alta confiabilidad ($\omega = 0.85$) y adecuados índices de ajuste (CFI = 0.94, RMSEA = 0.05). Asimismo, se ha reportado evidencia de validez

externa mediante una correlación inversa significativa con síntomas depresivos ($r = -0.42$) (Farfan Albitres, 2023).

Para evaluar la carga laboral, se utilizó la Escala de Carga de Trabajo (ECT) de Gil-Monte et al. (2016), la cual forma parte de la batería UNIPSICO. Esta escala consta de 6 ítems que evalúan tanto la carga de trabajo cuantitativa (cantidad de tareas en un tiempo limitado) como la carga de trabajo cualitativa (dificultad percibida de las actividades). Las respuestas se registran en una escala Likert de 5 puntos, donde 0 = "Nunca" y 4 = "Muy frecuentemente: todos los días". En el contexto peruano, la ECT fue validada por Merino-Soto, Calderón-De la Cruz, Gil-Monte y Juárez-García, quienes confirmaron su validez de contenido y validez sustantiva, con coeficientes de congruencia elevados (> 0.66 y > 0.75 , respectivamente).

Procedimiento

Los datos fueron recolectados de manera virtual, a través de la plataforma "Google Forms". Asimismo, se enviaron solicitudes a distintas instituciones educativas con la intención de compartir las encuestas entre su equipo de docentes y se realizó la difusión masiva del enlace para ampliar la muestra.

Aspectos Éticos

La presente investigación fue sometida a la evaluación del comité de ética de la Universidad Peruana Unión (Res. N° 2554-2021). Así mismo, se presentó la solicitud requerida en cada centro educativo en la cual se solicitó la participación de su equipo docente. Previo al desarrollo de la encuesta, se presentó un consentimiento informado en el que se explicó el objetivo del estudio, se garantizó el anonimato de las respuestas y la posibilidad de

retirarse en cualquier momento. El estudio se desarrolló respetando los principios éticos compartidos por la American Psychological Association (APA, 2010)

Análisis Estadísticos

Los análisis se realizaron en el entorno estadístico R (R Core Team, 2024), empleando los paquetes `descr`, `psych`, `apaTables`, `lavaan`, `semPlot` y `semTools`. Inicialmente, se calcularon los estadísticos descriptivos de las variables sociodemográficas, incluyendo medidas de tendencia central, dispersión y frecuencias, con el fin de caracterizar la muestra. Para las variables psicológicas, se obtuvieron medidas de asimetría y curtosis, adoptando como criterios de normalidad univariada los valores absolutos de 2 para asimetría y 7 para curtosis, de acuerdo con las recomendaciones de (Finney & DiStefano, 2013)

Posteriormente, se elaboraron matrices de correlaciones de Pearson con intervalos de confianza al 95% mediante el paquete `apaTables`, permitiendo explorar las asociaciones preliminares entre las dimensiones estudiadas. La consistencia interna de los instrumentos se estimó mediante los coeficientes alfa de Cronbach y omega de McDonald, siguiendo la recomendación de considerar valores entre .70 y .95 como indicadores adecuados para investigación aplicada (Viladrich et al., 2017)

Para evaluar el modelo teórico propuesto se utilizó Modelamiento de Ecuaciones Estructurales (SEM) con el estimador Máxima Verosimilitud Robusta (MLR), el cual ajusta los errores estándar y el estadístico chi-cuadrado ante violaciones de normalidad multivariada (Satorra & Bentler, 2001) El modelo incluyó dos factores latentes: Carga Laboral (CL) y Conciencia Plena

(MD), especificándose una ruta estructural desde MD hacia CL. La evaluación de la bondad de ajuste se basó en criterios comúnmente aceptados: valores de CFI y TLI iguales o superiores a .90, un RMSEA menor o igual a .08 y un SRMR menor o igual a .08, siguiendo las guías propuestas por Hu & Bentler (1999).

Resultados

La Tabla 2 presenta los estadísticos descriptivos, índices de forma, correlaciones y coeficientes de confiabilidad de las variables Conciencia Plena y Carga Laboral en una muestra de 312 participantes.

En términos descriptivos, la conciencia plena mostró una media de 65.38 (DE = 12.92), mientras que la carga laboral presentó una media de 11.53 (DE = 3.93). Los valores de asimetría y curtosis de ambas variables se encuentran dentro de los rangos aceptables para asumir normalidad univariada (asimetría y curtosis ± 2 ; (Finney & DiStefano, 2013)). La conciencia plena presentó asimetría de 0.12 y curtosis de -1.23 , lo cual indica una distribución ligeramente platicúrtica; mientras que la carga laboral evidenció asimetría de -0.21 y curtosis de -0.46 , características de una distribución aproximadamente simétrica y mesocúrtica.

En cuanto a las asociaciones entre variables, se observó una correlación negativa, moderada y estadísticamente significativa entre conciencia plena y carga laboral ($r = -.48$, $p < .01$), con un intervalo de confianza del 95% que osciló entre $-.56$ y $-.39$. Este resultado sugiere que niveles más altos de conciencia plena se relacionan con una menor percepción de carga laboral, coincidiendo con evidencia previa que resalta el papel regulador del

mindfulness en la reducción del estrés percibido y la sobrecarga en contextos laborales.

Respecto a la consistencia interna, la conciencia plena obtuvo coeficientes $\alpha = .66$ y $\omega = .67$, valores aceptables considerando la amplitud del constructo y la naturaleza heterogénea de sus ítems. Por su parte, la carga laboral mostró coeficientes $\alpha = .89$ y $\omega = .89$, indicativos de excelente confiabilidad, lo cual respalda la precisión con que los ítems miden el constructo.

Tabla 2

Descriptivos, asimetría, curtosis, correlación entre conciencia plena y carga laboral y confiabilidad

Variable	M	DE	Asimetría	Curtosis	Conciencia Plena	α	ω
Conciencia Plena	65.38	12.92	0.12	-1.23	—	.66	.67
Carga laboral	11.53	3.93	-0.21	-0.46	-.48** [-.56; -.39]	.89	.89

La Tabla 3 presenta los índices de ajuste del modelo de ecuaciones estructurales estimado. El estadístico de chi-cuadrado fue $\chi^2(188) = 248.88$, el cual resulta significativo dado el tamaño muestral; no obstante, este índice es sensible al número de participantes y de parámetros del modelo, por lo que se complementa con otros indicadores de ajuste. Los índices incrementales mostraron valores excelentes: el CFI = 0.963 y el TLI = 0.958, ambos por encima del punto de corte de .95 sugerido como indicativo de muy buen ajuste del modelo a los datos. El RMSEA = 0.035, con un intervalo de confianza al 90% entre .022 y .046, se ubica claramente por debajo del umbral de .06, lo que también indica un ajuste muy adecuado. De forma consistente, el SRMR = 0.049 se encuentra por debajo del criterio de .08, apoyando nuevamente la adecuación global del modelo.

Tabla 3
Índices de ajuste

$\chi^2(\text{gl})$	CFI	TLI	RMSEA	IC 90% RMSEA	SRMR
248.88 (188)	0.963	0.958	0.035	[.022, .046]	0.049

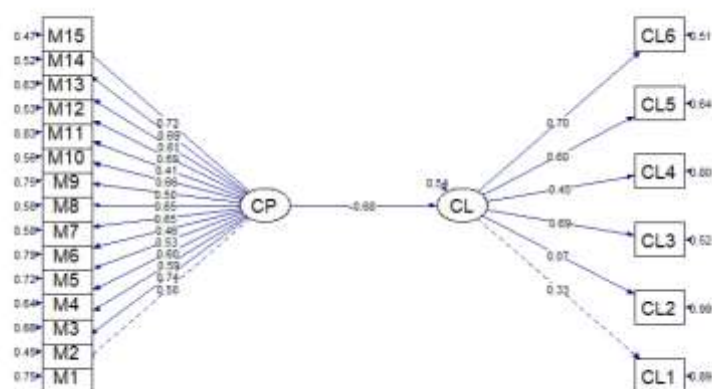
La Tabla 4 presenta la regresión estructural estimada dentro del modelo SEM. La relación entre Conciencia Plena y Carga Laboral resultó negativa, significativa y de magnitud alta ($\beta = -0.679$, $SE = 0.072$, $p < .001$). Este coeficiente indica que a mayores niveles de conciencia plena, menor es la carga laboral percibida por los participantes, lo que implica que la conciencia plena actúa como un factor protector, reduciendo significativamente la percepción de sobrecarga.

Tabla 4
Regresión estructural del modelo

Relación	β	SE	p
Conciencia Plena $\rightarrow$ Carga Laboral	-0.679	0.072	< .001

Figura 1

Modelo SEM



Discusión

La carga laboral que experimentan los docentes, no se reduce al dictado de las clases; sino que se traslada al manejo del aula y la regulación de

estudiantes con dificultades conductuales y académicas. Estas demandas laborales generan estrés laboral, lo cual puede afectar la calidad de enseñanza brindada y la calidad de vida de los docentes (Castilla-Gutiérrez et al., 2021b)

Esta investigación identificó una correlación moderada y negativa ($r = -.48$) entre la atención plena y la carga laboral; lo cual señala que un nivel alto de conciencia plena se asocia con una menor percepción de la carga laboral. Este resultado coincide con Córdova Cacay & Moncayo Peña (2025), quienes encontraron que la atención plena les permite experimentar claridad mental al momento de cumplir con las demandas laborales. En Perú se realizó un estudio en docentes y empleados de una universidad privada, registrando que sí hay un impacto positivo de la conciencia plena en el estrés laboral y con ello respalda el rol del mindfulness como un agente protector frente a la carga laboral (Oblitas Guadalupe et al., 2020). Bakker & Demerouti (2017) presentaron el modelo teórico “Demandas y Recursos Laborales”, en el que contemplan los recursos personales como un amortiguador de las demandas laborales. En concordancia, el presente estudio contempla que el “Mindfulness” o “Conciencia plena”, ingresa como un recurso personal que actúa como regulador del estado emocional, brindando con ello una mejor percepción de la carga laboral docente (Oblitas Guadalupe et al., 2020).

Además de identificar la relación entre las variables, se analizó cual era la influencia que hay entre ellas; por ello se utilizó el modelo estructural SEM. Los resultados mostraron que la atención plena ejerce una influencia negativa y significativa sobre la carga laboral ($\beta = -.679$, $p < .001$), lo cual indica que niveles más altos de mindfulness, predicen una menor percepción de la carga laboral.

Estudios previos identificaron que la práctica del mindfulness impacta de manera positiva en el bienestar y rendimiento de los docentes. Después de ocho semanas de entrenamiento con el programa de Reducción de Estrés Basada en Mindfulness (MBSR), docentes indicaron sentirse más serenos, empáticos y alertas durante el desarrollo de sus actividades pedagógicas, lo que también contribuyó a un mejor ambiente en el aula (Flook et al., 2013).

Además, la práctica de atención plena influye de manera significativa en la disminución del estrés y el rendimiento docente en el aula (Rupprecht et al., 2017).

Los hallazgos de este estudio concuerdan con las conclusiones de Corthorn (2024) en su revisión sistemática “Mindfulness, Teacher Mental Health, and Well-Being”, que demuestra que las intervenciones fundamentadas en mindfulness tienen efectos positivos notables en la salud mental y el bienestar de los educadores; lo cual tiene un efecto favorable en los vínculos interpersonales con los alumnos (Corthorn et al., 2024). En este contexto, ambas pruebas apoyan la relevancia de incluir programas de mindfulness en la educación como una herramienta preventiva y promotora de la salud mental de los docentes.

El presente estudio obtuvo resultados alentadores y de confianza, lo cual marca un antecedente en esta línea de investigación. Bajo esta perspectiva, se identifican algunas limitaciones que se deben considerar en futuras investigaciones. Una de ellas es del tipo de corte transversal, ya que, no se identificó el desarrollo de ambas variables en otras situaciones; puesto que la dinámica en los colegios suele tener momentos de alta y baja demanda, lo cual depende de la planificación interna de la institución educativa. En este caso, la

muestra se tomó al regreso de las vacaciones de cambio de bimestre donde no había una alta carga laboral por estar iniciando un nuevo periodo. Además, el estudio se realizó en docente de instituciones privadas y en una muestra pequeña, lo cual no garantiza que se puedan reflejar los mismos resultados en otras instituciones ya que también es importante conocer los contextos socio económicos y culturales de cada zona.

Es por lo ya mencionado que se recomienda el desarrollo de más investigaciones sobre la influencia del mindfulness en docentes; ya que si bien es una variable que está en crecimiento, la realidad es que solo un país en Latinoamérica ha realizado publicaciones respecto al tema (Ramos Monsivais et al., 2024). Por ello, se invita a la comunidad a realizar estudios longitudinales que permitan conocer el dinamismo de las variables en los distintos tiempos y frente a distintos contextos escolares. Así mismo, el poder incluir a docentes de instituciones educativas públicas y de otros contextos socioculturales nos permitirá conocer un poco más la realidad a la cual se enfrenta esta población. Finalmente, se recomienda implementar programas de mindfulness que brinde herramientas a los docentes para poder hacer frente a la carga laboral que experimentan.

Los resultados del estudio presentan cómo el mindfulness influye negativamente en la carga laboral, el poder visibilizar este resultado permite optimizar los contextos laborales en los que el docente se desenvuelve. Garantizando la posibilidad de mejorar la calidad educativa que reciben los niños, niñas y adolescentes; además, permite prevenir el desgaste emocional y sus afecciones directas en la persona.

A nivel teórico, este estudio respalda el Modelo de Demandas y Recursos, al mostrar al mindfulness como un recurso personal que influye negativamente en las demandas laborales. Este resultado, aporta un avance en la rama organizacional e incentiva a la continua investigación en los contextos educativos.

En conclusión, el presente estudio logró cumplir con el objetivo de identificar la influencia de la conciencia plena sobre la carga laboral, registrando una influencia negativa de la primera; es decir que la práctica del mindfulness genera una menor percepción de la carga laboral. Así mismo, se respalda el modelo teórico de Demandas y Recursos, lo cual es una contribución al avance de la psicología.

Referencias bibliográficas

- APA. (2010). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta*.
<https://doi.org/10.01>
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Castilla-Gtiérrez, S., Colihuil-Catrileo, R., Bruneau-Chávez, J., & Lagos-Hernández, R. (2021a). Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. *Chakiñan - Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 15, 166–179.
<https://doi.org/10.37135/chk.002.15.11>
- Castilla-Gtiérrez, S., Colihuil-Catrileo, R., Bruneau-Chávez, J., & Lagos-Hernández, R. (2021b). Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. *Chakiñan - Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 15, 166–179.
<https://doi.org/10.37135/chk.002.15.11>
- Córdova Cacay, W., & Moncayo Peña, A. (2025). Mindfulness como estrategia aplicada al liderazgo educativo y su contribución en procesos para la toma de decisiones en instituciones educativas. *ASCE MAGAZINE*, 4(4), 2327–2353. <https://doi.org/10.70577/asce.v4i4.531>
- Corthorn, C., Pedrero, V., Torres, N., Reynaldós-Grandón, K., & Paredes, P. (2024). Mindfulness, teacher mental health, and well-being in early education: a correlational study. *BMC Psychology*, 12(1).
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01930-3>
- Farfán Albitres, M. F. (2023). *Validación de la escala Minful Attention Awareness Scale (MAAS) n universitarios de Trujillo*.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/130630>
- Finney, S. J., & DiStefano, C. (2013). Nonnormal and categorical data in structural equation modeling. *APA PsycNet*, 439–492.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182–195.
<https://doi.org/10.1111/mbe.12026>
- Gil-Monte, P. R., López-Vílchez, J., Luis Llorca-Rubio, J., & Sánchez Piernas, J. (2016). *Prevalencia de riesgos psicosociales en personal de de la administración de justicia de la comunidad valenciana (España)*. 1729–4827.

- Goilean, C., Gracia, F. J., Tomás, I., Subirats, M., Goilean, C., Gracia, F. J., Tomás, I., & Subirats, M. (2020). Mindfulness en el ámbito del trabajo y de las organizaciones. *Papeles Del Psicólogo*, 41(2), 139–146. <https://doi.org/10.23923/PAP.PSICOL2020.2929>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Kersemakers, W., Rupprecht, S., Wittmann, M., Tamdjidi, C., Falke, P., Donders, R., Speckens, A., & Kohls, N. (2018). A workplace mindfulness intervention may be associated with improved psychological well-being and productivity. A preliminary field study in a company setting. *Frontiers in Psychology*, 9(FEB), 195. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2018.00195/FULL>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/WPS.20311>
- Oblitas Guadalupe, L., Anicama Gómez, J., Bayona Oré, L., Bazán Navarro, C., Ferrel Ortega, F., & Núñez Gómez, F. (2020). Impacto del mindfulness en el estrés en trabajadores de una universidad de Lima sur. *Salud Uninorte*, 35(2)(0120–5552), 238–249.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio sampling techniques on a population study. In *Int. J. Morphol* (Vol. 35, Issue 1).
- Ramos Monsivais, C. L., Castañón Vargas, M., Almendra Andrade, Y., & Monge Vázquez, L. (2024). ¿Puede el Mindfulness Reducir el Burnout en los Docentes? *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 42–55. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9384
- Rupprecht, S., Paulus, P., & Walach, H. (2017). Mind the Teachers! The Impact of Mindfulness Training on Self-Regulation and Classroom Performance in a Sample of German School Teachers. *European Journal of Educational Research*, volume-6-2017(volume6-issue4.html), 565–581. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.6.4.565>
- Satorra, A., & Bentler, P. M. (2001). A Scaled Difference Chi-Square Test Statistic for Moment Structure Analysis. *Psychometrika*, 66(4), 507–514. <https://doi.org/10.1007/BF02296192>
- Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J. C., Cebolla, A., Soriano, J., Alvarez, E., & Perez, V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). In *Evaluación Actas Esp Psiquiatr* (Vol. 40, Issue 1).

Viladrich, C., Angulo-Brunet, A., & Doval, E. (2017). Un viaje alrededor de alfa y omega para estimar la fiabilidad de consistencia interna. *Anales de Psicología*, 33(3), 755. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.3.268401>

ANEXO 1

INFORME DE SUMISIÓN DE MANUSCRITO

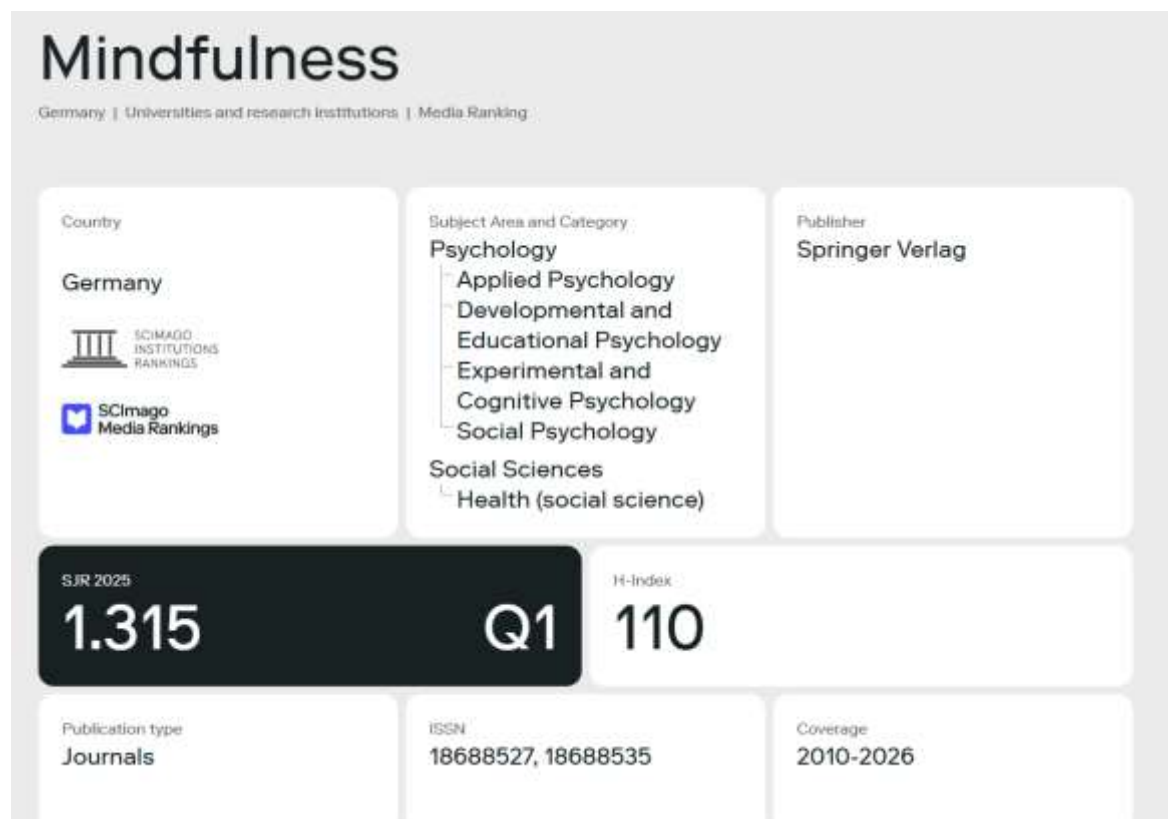
Título: Influencia de la conciencia plena organizacional frente a la carga laboral en docentes de educación básica regular de instituciones privadas

Autores:

- Reyna Nina, Camila Ines
- Huaraca Conde, Laura Marycielo
- Vásquez Moreno, Rosita Jhael

Asesor: Mtro. Isaac Alex Conde Rodríguez

Revista: Mindfulness



Link de revista: <https://link.springer.com/journal/12671>

Evidencia Sumisión (Captura: Imagen claramente visible)

Effect of Organizational Mindfulness on Workload Among Teachers in Regular Basic Education at Private Institutions

CURRENT STATUS

Your submission is in peer review

News about your peer review process

- The editor has invited more than 9 reviewer(s)
- There are 3 reviewer(s) that have accepted to review your manuscript

After the editor has collated and reviewed all the reports they need, which may involve seeking additional reviews, you'll be notified about their decision.

The editor has decided that your submission is suitable for peer review and is now inviting reviewers to evaluate your manuscript. The process of finding, inviting, and securing reviewers can take a few weeks.

We'll let you know if you need to make any revisions.

Need help?

If you have any questions about this submission, you can [email the Editorial Office](#) (lourdes.catarroja@springernature.com).

For general enquiries, please look at our [support information](#).

Progress so far

[Show history](#)

-  Submission received
-  Technical check
-  Editorial assignment
-  With editor
-  Peer review

Learn [about our submission process](#)

Your submission

Title

Effect of Organizational Mindfulness on Workload Among Teachers in Regular Basic Education at Private Institutions

Type

Research

Journal

Mindfulness

Submission ID

db1fb20e-754f-424c-8a24-e987515022d1

ANEXO 2

COPIA DE LA RESOLUCIÓN DE INSCRIPCIÓN DEL PERFIL DE PROYECTO DE TESOS



"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"

RESOLUCIÓN N° 0096P-2025/UPeU-FCS-CF

Ñaña, Lima, 19 de agosto de 2025

VISTO:

El expediente de los(las)/el(la) bachiller(es), de la Carrera Profesional de Psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Peruana Unión,

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil del proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que los(las)/el(la) bachiller (es), ha(n) solicitado la inscripción de su perfil de proyecto de tesis, y la designación de Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 19 de agosto de 2025, y en aplicación del Estatuto y Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar ASESOR para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución, como sigue:

Tesistas	Código	Título	Asesor	Dictaminadores
Bach. Camila Ines Reyna Nina	201811800	Análisis de la Carga Laboral, Compromiso y Mindfulness	Mtro. Isaac Alex Conde Rodriguez	Psic. Mariza Ruth Cuentas Yapó
Rosita Jhael Vasquez Moreno	201810295	Organizacional en Docentes de Educación Básica Regular de Instituciones Privadas		Psic. Roxana Abigail Flores Albomoz
Laura Marycielo Huaraca Conde	201910709			

Regístrese, comuníquese y archívese.



Ghifz
Dña. Lili A. Fernández Molocho
DECANA

- Interesado
- Asesor
- Archivo



EVO
Dña. Maria Esther Valencia Orrillo
SECRETARIA ACADÉMICA

ANEXO 3

Carta de aprobación del comité de ética

Lima, Ñaña, 11 de septiembre de 2025

EL COMITÉ DE ÉTICA Y BIOÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LASALUD

CONSTA

Que el proyecto de investigación de **Camila Ines Reyna Nina** identificado(a) con DNI No. 74153602, **Laura Marycielo Huaraca Conde**, identificado(a) con DNI No. 75431378, **Rosita Jhael Vasquez Moreno** con DNI N° 74757632, y su asesor(a) el(la) **Isaac Alex Conde Rodríguez** con DNI N° 45821532 con el título: **Análisis de la Carga Laboral, Compromiso y Mindfulness Organizacional en Docentes de Educación Básica Regular de Instituciones Privadas**, fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética y Bioética de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud; considerandosu calidad científica, bienestar de los participantes, y en conformidad con los estándares éticos establecidas en el Código de ética para la Investigación de la Universidad Peruana Unión (CoEIn - UPeU).

Para mantener la aprobación del Comité de Ética y Bioética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

1. Cada participante debe dar su consentimiento informado. Los menores de edad deben registrar su asentimiento informado bajo el consentimiento de uno de sus padres o tutores legales, en caso de trabajos prospectivos. En caso de trabajos retrospectivos, se debe contar con la carta de autorización de la institución para el uso de los datos, si no es de acceso público.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número **2025-CEB-FCS - UPeU-224/2025**

Fecha de aprobación: 2025-11-09
Fecha de expiración: 2026-11-09




Dr. José Luis Yareta Yareta
Presidente
Comité de Ética y Bioética - FCS




Mg. Rita Cordova Soncco
Secretaria
Comité de Ética y Bioética - FCS

ANEXO 4

Instrumentos de recolección de datos

II. Escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

A continuación, tienes una recopilación de afirmaciones sobre tu experiencia diaria. Utilizando la escala de 1-6, por favor indica con qué frecuencia tienes habitualmente cada experiencia. Por favor contesta de acuerdo a lo que realmente refleja tu experiencia, más que lo que tú pienses que debería ser tu experiencia.

1= Casi siempre	2= Muy frecuente	3= Bastante a menudo	4= Algo poco frecuente	5= Muy poco frecuente	6= Casi nunca
------------------------	-------------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------

Nº	Preguntas	1	2	3	4	5	6
1	Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde						
2	Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.						
3	Encuentro difícil estar concentrado en lo que está pasando en el presente						
4	Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.						
5	Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención.						
6	Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.						
7	Parece como si "funcionara en automático" sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.						
8	Hago las actividades con prisa, sin estar realmente atento a ellas.						
9	Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.						
10	Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.						
11	Me encuentro a mi mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.						
12	Conduzco o ando "en piloto automático" y luego me pregunto por qué o cómo fui allí.						
13	Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado.						
14	Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.						
15	"Pico" sin ser consciente de que estoy comiendo.						

IV. ESCALA DE CARGA DE TRABAJO

A continuación hay algunas afirmaciones en relación a su trabajo. Piense con qué frecuencia le surgen a usted esas ideas o con qué frecuencia las siente, teniendo en cuenta la escala que se le presenta a continuación. Para responder marque con una "X" la alternativa (el número) que más se ajusta a su situación:

0= Nunca	1= Raramente: algunas veces al año	2= A veces: Algunas veces al mes	3= Frecuentemente: Algunas veces por semana	4= Muy frecuentemente: Todos los días.
----------	--	--	--	--

Nº	Preguntas	0	1	2	3	4
1	Cuando está trabajando, ¿se encuentra con situaciones especialmente duras?					
2	¿Ha tenido que hacer más de una cosa a la vez?					
3	¿Ha tenido problemas con su trabajo debido a que se ha ido complicando progresivamente?					
4	¿Debe trabajar con un ritmo demasiado rápido?					
5	¿Le ocurre que no tiene tiempo suficiente para completar su trabajo?					
6	¿Piensa que tiene que hacer un trabajo demasiado difícil para usted?					