

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2264>

## Taller de mindfulness para mejorar las competencias de la inteligencia social en estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023

Mindfulness workshop to improve social intelligence competences in students of a pedagogical school in Trujillo 2023

**Miluska Saribell Urtecho Medina**

miluskaurtecho@hotmail.com  
<https://orcid.org/0009-0008-1058-9468>  
Universidad César Vallejo  
Trujillo – Perú

**Rosa Arévalo de Morales**

rosaflavia72@outlook.es  
<https://orcid.org/0000-0002-1670-9570>  
Universidad César Vallejo  
Trujillo – Perú

**Elvira Alvarado Cáceres**

tinyalvarado@hotmail.com  
<https://orcid.org/0009-0008-4725-7491>  
Universidad César Vallejo  
Trujillo – Perú

Artículo recibido: 29 de mayo de 2024. Aceptado para publicación: 24 de junio de 2024.  
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

### Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo demostrar que la aplicación del taller de mindfulness mejora las competencias de inteligencia social en estudiantes de una Escuela Pedagógica de Trujillo, 2023. Se realizó una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo experimental, aplicada, de diseño cuasiexperimental. Se conformó la muestra con 38 estudiantes, grupo control con 19 estudiantes y grupo experimental con 19 estudiantes; la muestra fue seleccionada de forma no probabilística intencionada. En la recolección de datos se empleó la encuesta como técnica, como instrumento el cuestionario que fue validado por el juicio de 5 expertos. Entre los resultados se tuvo que en inteligencia social en el pre test, ambos grupos alcanzaron el nivel bajo con 58%; en el post test, el grupo experimental logró el nivel alto con 74% y el grupo control se mantuvo en el nivel bajo con 58%. El valor de t de Student en el pre test fue 0.369 con  $p = 0.714 > 0,05$ ; en el post test, t de Student fue 8.783 con  $p = 8.783 < 0.05$ . Se llegó a la conclusión que la aplicación del taller de mindfulness mejora significativamente las competencias de inteligencia social en estudiantes de una Escuela Pedagógica de Trujillo.

*Palabras clave:* mindfulness, inteligencia social, atención plena

### Abstract

The aim of this research was to demonstrate that the application of the mindfulness workshop improves social intelligence skills in students of a pedagogical school in Trujillo, 2023. A quantitative,

experimental, applied, quasi-experimental research design was carried out. The sample consisted of 38 students, a control group of 19 students and an experimental group of 19 students, the sample was selected on an intentional non-probabilistic basis. The data collection technique used was the survey, and the questionnaire was used as an instrument, which was validated by the judgement of 5 experts. The results showed that in social intelligence in the pre-test, both groups reached the low level with 58%; in the post-test, the experimental group reached the high level with 74% and the control group remained at the low level with 58%. Student's t-value in the pre-test was 0.369 with  $p = 0.714 > 0.05$ ; in the post-test, student's t-value was 8.783 with  $p = 8.783 < 0.05$ . It was concluded that the application of the mindfulness workshop significantly improves social intelligence competencies in students of a Pedagogical School in Trujillo.

**Keywords:** mindfulness, social intelligence, full attention

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Cómo citar: Urtecho Medina, M. S., Arévalo de Morales, R., & Alvarado Cáceres, E. (2024). Taller de mindfulness para mejorar las competencias de la inteligencia social en estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (4), 445– 457. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2264>

## INTRODUCCIÓN

La importancia de este estudio se encuentra en la valoración de la inteligencia social en cuanto al impacto que puede aportar en el ámbito personal y colectivo del ser humano; dado que es indispensable comprender y manejar las interacciones sociales de manera efectiva para constituir equipos de trabajo armoniosos que actúen en forma amistosa, cooperativa y responsable ante situaciones sociales adversas. Por ello, se propone el desarrollo del taller mindfulness en una escuela pedagógica para mejorar estas habilidades en los estudiantes; sobre todo, en estos momentos, que la sociedad está superando la post pandemia del covid-19, que dejó secuelas importantes en la salud mental.

Según CEPAL-UNESCO (2020) más de 190 países se han visto afectados por el cierre de las instituciones educativas como medida preventiva del covid-19 que conlleva al sistema virtual, en el que los actores educativos no estaban preparados lo que provocó estrés, irritabilidad, entre otros problemas sociales. El aislamiento social generó un desequilibrio en la vida diaria y personal generando un desequilibrio socioemocional de los educandos (UNESCO-IESALC, 2020).

La falta de habilidades interpersonales afecta en forma negativa el clima laboral lo que genera problemas en la gestión de habilidades sociales que son importantes en la integración del pensamiento crítico, resolución de problemas de manera crítica y apertura mental, aspectos indispensables en el desarrollo y formación de profesionales (Groover y Gotian, 2020).

La Inteligencia Artificial (IA) ha obligado, en el sector educativo, formar profesionales que tengan dominio técnico instrumental en las áreas disciplinares como también de habilidades sociales para que puedan lidiar con las características sociales que fomenten el crecimiento emocional de cada docente (Peixoto y Muniz, 2022).

De acuerdo a Manrique (2015) es importante que una persona pueda identificar sus propias emociones y la de otras personas de su entorno, a fin de desempeñarse con éxito en escenarios de trabajo cooperativo. Según MINEDU (2014) los estudiantes de EBR, en un 31.3%, presentan problemas de habilidades sociales y un bajo nivel de inteligencia emocional porque los docentes se preocupan más en desarrollar conocimientos técnico-instrumentales más no en lo actitudinal y emocional, lo que se genera una débil autoafirmación personal. Asimismo, los docentes presentan altos niveles de estrés durante el periodo 2020-2021 debido al recargado trabajo remoto que tuvieron que desarrollar, al atender los problemas socioemocionales de los estudiantes, coordinar con los padres, brindar apoyo de aprendizaje a distancia; afectando la salud emocional de los docentes.

En una Escuela de Educación Superior de Pedagogía Pública de Trujillo – La Libertad para mejorar las habilidades interpersonales de los estudiantes se propone un conjunto de actividades de meditación para promover la aceptación y apertura mental, por ser futuros formadores de estudiantes es necesario que sean formados en lo actitudinal y emocional. En vista que, los estudiantes tienen dificultad para disculparse ante un error, no responden de manera asertiva frente a situaciones de fracaso; se suma a esto, la frustración que sentían al no poder rendir, aprender y socializar en plena pandemia, porque los docentes no podían brindar el soporte socioemocional requerido para gestionar las habilidades de la inteligencia social. Por lo que se ha considerado recurrir a la técnica del mindfulness que permite la consolidación del manejo emocional afectivo para contribuir en la mejora de la educación de los futuros educadores que el país requiere.

De acuerdo a lo mencionado en los párrafos anteriores se propone la pregunta de investigación: ¿En qué medida mejora un taller de mindfulness las competencias de la inteligencia social en estudiantes de una Escuela Pedagógica de Trujillo, 2023?

Esta investigación tiene justificación por su implicancia práctica al evidenciarse la situación actual sobre las competencias de la inteligencia social en educandos de la Escuela Pedagógica de Trujillo lo que permite el desarrollo de un taller de mindfulness que sirva como estrategia educativa para desarrollar habilidades sociales que conlleve a promover relaciones interpersonales, sanas y productivas. En lo social, beneficia a los educandos que egresan de la especialidad de educación inicial porque se dan cuenta de lo relevante que es fortalecer las habilidades sociales y el manejo de situaciones problemáticas mediante actuaciones afectivas, para ser socialmente aceptados en los entornos en los cuales se desenvuelven. En cuanto a lo teórico, se sustenta en la Teoría de Habilidades Sociales de Caballo (2007) porque los comportamientos se pueden autorregular mediante diferentes tipos de reforzamiento; asimismo en las habilidades sociales para las relaciones interpersonales (Goldstein et al., 1989).

El objetivo general fue demostrar la mejora que origina el taller de mindfulness en las competencias de inteligencia social en estudiantes de una Escuela Pedagógica, Trujillo 2023.

## METODOLOGÍA

La población se conformó con 1023 estudiantes del II al X Ciclo; y la muestra, con estudiantes del VII Ciclo de educación inicial, 19 en el grupo control y 19 en el grupo experimental. Como técnica de recolección de datos se utilizó la encuesta, cuyo instrumento fue un cuestionario autoadministrado en el pre test y post test. La validez de contenido del cuestionario fue a cargo de cinco expertos, cuyos resultados se midió mediante el Coeficiente V de Aiken y la prueba de razón de validez de contenido de Lawse. La confiabilidad del instrumento se determinó mediante la prueba alfa de Cronbach, siendo alta (0.929).

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1

*Niveles de la inteligencia social de los estudiantes de una Escuela Pedagógica de Trujillo 2023*

| Inteligencia social | Experimental |     |           |     | Control  |     |           |     |
|---------------------|--------------|-----|-----------|-----|----------|-----|-----------|-----|
|                     | Pre Test     |     | Post Test |     | Pre Test |     | Post Test |     |
|                     | f            | %   | f         | %   | f        | %   | f         | %   |
| Bajo                | 11           | 58  | 0         | 0   | 11       | 58  | 11        | 58  |
| Medio               | 8            | 42  | 5         | 26  | 8        | 42  | 8         | 42  |
| Alto                | 0            | 0   | 14        | 74  | 0        | 0   | 0         | 0   |
| <b>Total</b>        | 19           | 100 | 19        | 100 | 19       | 100 | 19        | 100 |

**Fuente:** Información obtenida de la base de datos de la inteligencia social.

En la Tabla 1 se observa en el pre test, el grupo experimental logra el nivel bajo en un 58% y el nivel medio en un 42%; y el grupo control, también logra el nivel bajo en un 58% y el nivel medio en un 42%. En el post test, el grupo experimental logra el nivel alto en un 74% y el nivel medio en un 26%; en cambio el grupo control se mantiene en los mismos niveles. Por lo tanto, se evidencia que después de desarrollar el Taller de mindfulness, el grupo experimental presenta mayor mejora en la inteligencia social que el grupo control.

**Tabla 2**

*Niveles de las primeras habilidades sociales de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023*

| Primeras habilidades sociales | Experimental |     |           |     | Control  |     |           |     |
|-------------------------------|--------------|-----|-----------|-----|----------|-----|-----------|-----|
|                               | Pre Test     |     | Post Test |     | Pre Test |     | Post Test |     |
|                               | f            | %   | f         | %   | f        | %   | f         | %   |
| Bajo                          | 11           | 58  | 0         | 0   | 12       | 63  | 10        | 53  |
| Medio                         | 8            | 42  | 5         | 26  | 7        | 37  | 9         | 47  |
| Alto                          | 0            | 0   | 14        | 74  | 0        | 0   | 0         | 0   |
| <b>Total</b>                  | 19           | 100 | 19        | 100 | 19       | 100 | 19        | 100 |

**Fuente:** Información obtenida de la base de datos de la inteligencia social.

En la dimensión primeras habilidades sociales (Tabla 2), en pre test, el grupo experimental logra el nivel bajo en 58% y el nivel medio en 42%; y el grupo control logra el nivel bajo en un 63% y nivel medio en un 37%. En el post test, el grupo experimental logra nivel alto en 74% y nivel medio en 26%; en cambio, el grupo control logra nivel bajo en 53% y nivel medio en 47%.

**Tabla 3**

*Niveles de las habilidades sociales avanzadas de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023*

| Habilidades sociales avanzadas | Experimental |     |           |     | Control  |     |           |     |
|--------------------------------|--------------|-----|-----------|-----|----------|-----|-----------|-----|
|                                | Pre Test     |     | Post Test |     | Pre Test |     | Post Test |     |
|                                | f            | %   | f         | %   | f        | %   | f         | %   |
| Bajo                           | 11           | 58  | 0         | 0   | 11       | 58  | 11        | 58  |
| Medio                          | 8            | 42  | 3         | 16  | 8        | 42  | 8         | 42  |
| Alto                           | 0            | 0   | 16        | 84  | 0        | 0   | 0         | 0   |
| <b>Total</b>                   | 19           | 100 | 19        | 100 | 19       | 100 | 19        | 100 |

**Fuente:** Información obtenida de la base de datos de la inteligencia social.

En la dimensión habilidades sociales avanzadas (Tabla 3), el pre test, el grupo experimental logra nivel bajo en 58% y nivel medio en 42%; y el grupo control logra nivel bajo en 58% y nivel medio en 42%. En el post test, el grupo experimental logra nivel alto en 84% y nivel medio en 16%; en cambio, el grupo control logra nivel bajo en 58% y nivel medio en 42%.

**Tabla 4**

*Niveles de las habilidades relacionadas con los sentimientos de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023*

| Habilidades relacionadas con los sentimientos | Experimental |     |           |     | Control  |     |           |     |
|-----------------------------------------------|--------------|-----|-----------|-----|----------|-----|-----------|-----|
|                                               | Pre Test     |     | Post Test |     | Pre Test |     | Post Test |     |
|                                               | f            | %   | f         | %   | f        | %   | f         | %   |
| Bajo                                          | 12           | 63  | 0         | 0   | 11       | 58  | 10        | 53  |
| Medio                                         | 7            | 37  | 5         | 26  | 8        | 42  | 9         | 47  |
| Alto                                          | 0            | 0   | 14        | 74  | 0        | 0   | 0         | 0   |
| <b>Total</b>                                  | 19           | 100 | 19        | 100 | 19       | 100 | 19        | 100 |

**Fuente:** Información obtenida de la base de datos de la inteligencia social.

En la dimensión habilidades relacionadas con los sentimientos (Tabla 4), en pre test, el grupo experimental logra nivel bajo en 63% y nivel medio en 37%; y el grupo control logra nivel bajo en 58% y nivel medio en 42%. En post test, el grupo experimental logra nivel alto en 74% y nivel medio en 26%; en cambio, el grupo control logra nivel bajo en 53% y nivel medio en 47%.

**Tabla 5**

*Niveles de las habilidades alternativas a la agresión de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023*

| Habilidades alternativas a la agresión | Experimental |     |           |     | Control  |     |           |     |
|----------------------------------------|--------------|-----|-----------|-----|----------|-----|-----------|-----|
|                                        | Pre Test     |     | Post Test |     | Pre Test |     | Post Test |     |
|                                        | f            | %   | f         | %   | f        | %   | f         | %   |
| Bajo                                   | 11           | 58  | 0         | 0   | 13       | 68  | 13        | 68  |
| Medio                                  | 8            | 42  | 7         | 37  | 6        | 32  | 6         | 32  |
| Alto                                   | 0            | 0   | 12        | 63  | 0        | 0   | 0         | 0   |
| <b>Total</b>                           | 19           | 100 | 19        | 100 | 19       | 100 | 19        | 100 |

**Fuente:** Información obtenida de la base de datos de la inteligencia social.

En la dimensión habilidades alternativas a la agresión (Tabla 5), en pre test, el grupo experimental logra nivel bajo en 58% y nivel medio en 42%; y el grupo control logra nivel bajo en 68% y nivel medio en 32%. En el post test, el grupo experimental logra nivel alto en 63% y nivel medio en 37%; en cambio, el grupo control logra nivel bajo en 68% y nivel medio en 32%.

**Tabla 6**

*Niveles de las habilidades para hacer frente al estrés de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023*

| Habilidades para hacer frente al estrés | Experimental |     |           |     | Control  |     |           |     |
|-----------------------------------------|--------------|-----|-----------|-----|----------|-----|-----------|-----|
|                                         | Pre Test     |     | Post Test |     | Pre Test |     | Post Test |     |
|                                         | f            | %   | f         | %   | f        | %   | f         | %   |
| Bajo                                    | 10           | 53  | 0         | 0   | 13       | 68  | 12        | 63  |
| Medio                                   | 9            | 47  | 5         | 26  | 6        | 32  | 7         | 37  |
| Alto                                    | 0            | 0   | 14        | 74  | 0        | 0   | 0         | 0   |
| <b>Total</b>                            | 19           | 100 | 19        | 100 | 19       | 100 | 19        | 100 |

**Fuente:** Información obtenida de la base de datos de la inteligencia social.

En la dimensión habilidades para hacer frente al estrés (Tabla 6), en pre test, el grupo experimental logra nivel bajo en 53% y nivel medio en 47%; y el grupo control logra nivel bajo en 68% y nivel medio en 32%. En el post test, el grupo experimental logra nivel alto en 74% y nivel medio en 26%; en cambio, el grupo control logra nivel bajo en 63% y nivel medio en 37%.

**Tabla 7**

*Niveles de las habilidades de planificación de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023*

| Habilidades de planificación | Experimental |     |           |     | Control  |     |           |     |
|------------------------------|--------------|-----|-----------|-----|----------|-----|-----------|-----|
|                              | Pre Test     |     | Post Test |     | Pre Test |     | Post Test |     |
|                              | f            | %   | f         | %   | f        | %   | f         | %   |
| Bajo                         | 12           | 63  | 0         | 0   | 12       | 63  | 11        | 58  |
| Medio                        | 7            | 37  | 4         | 21  | 7        | 37  | 8         | 42  |
| Alto                         | 0            | 0   | 15        | 79  | 0        | 0   | 0         | 0   |
| <b>Total</b>                 | 19           | 100 | 19        | 100 | 19       | 100 | 19        | 100 |

**Fuente:** Información obtenida de la base de datos de la inteligencia social.

En la dimensión habilidades de planificación (Tabla 7), en pre test, el grupo experimental logra nivel bajo en 63% y nivel medio en 37%; y el grupo control logra nivel bajo en 63% y nivel medio en 37%. En el post test, el grupo experimental logra nivel alto en 79% y nivel medio en 21%; en cambio, el grupo control logra nivel bajo en 58% y nivel medio en 42%. Por lo tanto, se evidencia que después de aplicar el Taller de mindfulness, el grupo experimental presenta mayor mejora en las habilidades de planificación que el grupo control.

Los resultados presentados en las 7 Tablas anteriores son corroborados por Chávez y Uceda (2023) quienes realizaron un estudio en Paraguay con el fin de analizar la inteligencia social a priori en docentes, abordando aspectos de empatía, colaboración, entre otros y así explicar la conducta de ellos. El 86.67% logró el nivel regular de inteligencia social; Por otro lado, sólo el 13.33% logró el nivel alto en la dimensión de conciencia social. Después de aplicar el programa de inteligencia emocional, los docentes lograron un nivel alto de inteligencia social con 66.67%. Por tanto, demostraron que la atención plena tiene una mejora significativa en la inteligencia social de profesores. Especialmente en aspectos de conciencia social y tranquilidad social.

### Contrastación de hipótesis general

Hi: El taller de mindfulness mejora de manera significativa las competencias de la inteligencia social en estudiantes de una Escuela Pedagógica de Trujillo, 2023.

**Tabla 8**

*Prueba de hipótesis del Taller de mindfulness en la mejora de la inteligencia social de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023*

| Inteligencia Social | Grupo        | Prome. | Difer. | t Student | Significancia      |
|---------------------|--------------|--------|--------|-----------|--------------------|
| Pre Test            | Experimental | 136.68 | 5.53   | 0.369     | $p = 0.714 > 0.05$ |
|                     | Control      | 133.16 |        |           | No significativo   |
| Post Test           | Experimental | 201.53 | 68.00  | 8.783     | $p = 0.000 < 0.05$ |
|                     | Control      | 133.53 |        |           | Significativo      |

**Nota:** Prom: Promedio / Dif: Diferencia.

**Fuente:** Información obtenida de la base de datos de la inteligencia social.

En la tabla 8 se evidencia que, el promedio en pre test, el grupo experimental = 136.68 y el grupo control = 133.16, con una diferencia = 3.53; con t Student = 0.369 y nivel de significancia  $> 0.05$ . Por tanto,

ambos grupos presentan similar nivel de inteligencia social. En post test, el promedio del grupo experimental = 201.53 y del grupo control = 133.53, con una diferencia = 68.00; con t Student = 8.783 y nivel de significancia < 0.05, Por tanto, después de aplicar el Taller de mindfulness, el grupo experimental mejoró en inteligencia social y el grupo control no. Estos resultados son corroborados por Alcántara (2020) al tener resultados similares en el pretest  $t = -1.272$  y significancia 0.209. En el post test obtuvo una significancia de 0.000, lo que indica que el programa si mejora de manera significativa la inteligencia emocional. Asimismo, tiene sustento en la Teoría del entrenamiento de las habilidades sociales, propuesta por Caballo (2007) al fundamentar que las habilidades sociales se pueden entrenar siempre y cuando haya un nexo entre el individuo y su entorno; por lo tanto, el entrenamiento puede ser aplicado en diferentes contextos.

HE1: El taller de mindfulness mejora de manera significativa la dimensión primeras habilidades sociales de las competencias de la inteligencia social en los estudiantes de una Escuela Pedagógica de Trujillo, 2023.

**Tabla 9**

*Prueba de hipótesis del Taller de mindfulness en la mejora de las primeras habilidades sociales de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023*

| Primeras habilidades sociales | Grupo        | Prome. | Difer. | t Student | Significancia      |
|-------------------------------|--------------|--------|--------|-----------|--------------------|
| Pre Test                      | Experimental | 23.58  | 0.74   | 0.553     | $p = 0.597 > 0.05$ |
|                               | Control      | 22.84  |        |           | No significativo   |
| Post Test                     | Experimental | 33.89  | 10.95  | 9.371     | $p = 0.000 < 0.05$ |
|                               | Control      | 22.95  |        |           | Significativo      |

**Nota:** Prom: Promedio / Dif: Diferencia.

**Fuente:** Información obtenida de la base de datos de la inteligencia social.

En la Tabla 9 se evidencia que, el promedio en pre test, el grupo experimental = 23.58 y el grupo control = 22.84, con una diferencia de 0.74; con t Student = 0.533 y nivel de significancia > 0.05, Por tanto, ambos grupos presentan similar nivel en las primeras habilidades sociales. En post test, el promedio del grupo experimental = 33.89 y el grupo control = 22.95, con una diferencia = 10.95; con valor t Student = 9.371 y nivel de significancia < 0.05. Por tanto, después de aplicar el Taller de mindfulness, el grupo experimental mejoró más en las primeras habilidades sociales que el grupo control. Estos resultados son corroborados por Ibarcena (2020), al demostrar que en el pre test de rendimiento académico predominó el nivel regular en 50.0%, mejorando en el post test al lograr el nivel alto con 88.47%. Lo que confirman Goldstein et al. (1998) al señalar que los individuos pueden mejorar sus habilidades sociales con un buen adiestramiento, corrección y asesoramiento; fortaleciendo sus desempeños con un buen desenvolvimiento de sus reacciones con ellos mismos y con los demás.

HE2: El taller de mindfulness mejora de manera significativa la dimensión habilidades sociales avanzadas de las competencias de la inteligencia social en los estudiantes de una Escuela Pedagógica de Trujillo, 2023.

**Tabla 10**

*Prueba de hipótesis del Taller de mindfulness en la mejora de las habilidades sociales avanzadas de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023*

| Habilidades sociales avanzadas | Grupo        | Prome. | Difer. | t Student | Significancia    |
|--------------------------------|--------------|--------|--------|-----------|------------------|
| Pre Test                       | Experimental | 16.74  | 0.37   | 0.255     | p = 0.800 > 0.05 |
|                                | Control      | 16.37  |        |           | No significativo |
| Post Test                      | Experimental | 26.32  | 9.95   | 5.289     | p = 0.000 < 0.05 |
|                                | Control      | 16.37  |        |           | Significativo    |

**Nota:** Prom: Promedio / Dif: Diferencia.

**Fuente:** Información obtenida de la base de datos de la inteligencia social.

En la Tabla 10 se evidencia que, el promedio en pretest, el grupo experimental = 16.74 y el grupo control = 16.37, con una diferencia = 0.37; con valor de t Student = 0.255 y nivel de significancia > 0.05. Por tanto, ambos grupos presentan similar nivel en habilidades sociales avanzadas. En post test el promedio del grupo experimental = 26.32 y el grupo control = 16.37, con una diferencia = 9.95; con valor de la U = 5.289 y nivel de significancia < 0.05. Por tanto, después de aplicar el Taller de mindfulness, el grupo experimental mejoró más en habilidades sociales avanzadas que el grupo control. Estos resultados son corroborados por Bustamante (2022) al verificar que el programa mindfulness, en Cajamarca, mejoró la autorrealización de los maestros, según  $Z = -4,490 < 1.96$  y  $p = 0.000 < 0.01$ , el grupo experimental aumentó su capacidad de atención y cumplimiento pleno de sus metas y a la vez se redujo la ansiedad y el malestar de no cumplir con sus objetivos trazados. Pérez (2000) refiere que las habilidades sociales se fundamentan en la habilidad social, el comportamiento adaptativo o asertividad que conllevan al logro de objetivos, a mejorar las relaciones con otras personas, y al autorrespeto. Asimismo, Mancco (2019) ha demostrado que cuando se ponen en acción modelos educativos para promover el desarrollo progresivo de la inteligencia social y emocional con la finalidad de vigorizar el manejo de las emociones y las interrelaciones con sus pares.

HE3: El taller de mindfulness mejora de manera significativa la dimensión habilidades relacionadas con los sentimientos de las competencias de la inteligencia social en los estudiantes de una Escuela Pedagógica de Trujillo, 2023.

**Tabla 11**

*Prueba de hipótesis del Taller de mindfulness en la mejora de las habilidades relacionadas con los sentimientos de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023*

| Habilidades relacionadas con los sentimientos | Grupo        | Prome. | Difer. | t Student | Significancia    |
|-----------------------------------------------|--------------|--------|--------|-----------|------------------|
| Pre Test                                      | Experimental | 20.00  | 0.26   | 0.185     | p = 0.854 > 0.05 |
|                                               | Control      | 19.74  |        |           | No significativo |
| Post Test                                     | Experimental | 30.11  | 10.32  | 8.026     | p = 0.000 < 0.05 |
|                                               | Control      | 19.79  |        |           | Significativo    |

**Nota:** Prom: Promedio / Dif: Diferencia.

**Fuente:** Información obtenida de la base de datos de la inteligencia social.

En la Tabla 11 se evidencia que, el promedio en pretest del grupo experimental = 20.00 y del grupo control = 19.74, con una diferencia = 0.26; con valor de t Student = 0.185 y nivel de significancia > 0.05. Por tanto, antes de aplicar el Taller de mindfulness, ambos grupos presentan similar nivel en habilidades relacionadas con los sentimientos. En post test el promedio del grupo experimental = 30.11 y del grupo control = 19.79, con una diferencia = 10.32; con valor de t Student = 8.026 y nivel de significancia < 0.05. Por tanto, después de aplicar el Taller de mindfulness, el grupo experimental mejoró más en habilidades relacionadas con los sentimientos que el grupo control. Estos resultados son corroborados por Arrasco (2018) que, también, en el post test obtuvo la t de student = 32,339 y el nivel de significancia  $p = 0.000$ , demostrando que el mindfulness mejora significativamente la habilidad de atención plena de los estudiantes. Esto se logra con la meditación en la vida diaria porque combate las preocupaciones y el estrés, consolidando una mente en paz que conlleva a ser más proactivo (Thynn, 1995).

HE4: El taller de mindfulness mejora de manera significativa la dimensión habilidades alternativas a la agresión de las competencias de la inteligencia social en los estudiantes de una Escuela Pedagógica de Trujillo, 2023.

**Tabla 12**

*Prueba de hipótesis del Taller de mindfulness en la mejora de las habilidades alternativas a la agresión de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023*

| Habilidades alternativas a la agresión | Grupo        | Prome. | Difer. | t Student | Significancia      |
|----------------------------------------|--------------|--------|--------|-----------|--------------------|
| Pre Test                               | Experimental | 24.00  | 0.89   | 0.545     | $p = 0.589 > 0.05$ |
|                                        | Control      | 23.11  |        |           | No significativo   |
| Post Test                              | Experimental | 33.89  | 10.74  | 8.064     | $p = 0.000 < 0.05$ |
|                                        | Control      | 23.16  |        |           | Significativo      |

**Nota:** Prom: Promedio / Dif: Diferencia.

**Fuente:** Información obtenida de la base de datos de la inteligencia social.

En la Tabla 12 se evidencia que, el promedio en pretest del grupo experimental = 24.00 y del grupo control = 23.11, con una diferencia = 0.89; con valor de t Student = 0.545 y nivel de significancia > 0.05. Por tanto, ambos grupos presentan similar nivel de en habilidades alternativas a la agresión. En el post test, el promedio del grupo experimental = 33.89 y del grupo control = 23.16, con una diferencia de 10.74; con valor de t Student = 8.064 y nivel de significancia < 0.05. Por tanto, después de aplicar el Taller de mindfulness el grupo experimental mejoró más en habilidades alternativas a la agresión que el grupo control. Estos resultados son corroborados por González y Aguirre (2019) quienes demostraron que una propuesta de intervención pedagógica mejora las habilidades sociales respecto al comportamiento de los individuos, como el saludo, pedir permiso, disculparse ante los errores cometidos. Resultados que busca el Diseño Curricular Básico Nacional de la Formación Inicial Docente, para que los educandos adquieran habilidades referentes a la empatía y prosociales; asimismo la R.VM. N° 183-2020-MINEDU respalda el desarrollo de actitudes en la práctica pedagógica de los futuros docentes.

HE5: El taller de mindfulness mejora de manera significativa la dimensión habilidades para hacer frente al estrés de las competencias de la inteligencia social en los estudiantes de una Escuela Pedagógica de Trujillo, 2023.

**Tabla 13**

*Prueba de hipótesis del Taller de mindfulness en la mejora de las habilidades para hacer frente al estrés de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023*

| Habilidades para hacer frente al estrés | Grupo        | Prome. | Difer. | t Student | Significancia    |
|-----------------------------------------|--------------|--------|--------|-----------|------------------|
| Pre Test                                | Experimental | 26.58  | 1.21   | 0.588     | p = 0.560 > 0.05 |
|                                         | Control      | 25.37  |        |           | No significativo |
| Post Test                               | Experimental | 37.89  | 12.47  | 7.967     | p = 0.000 < 0.05 |
|                                         | Control      | 25.42  |        |           | Significativo    |

**Nota:** Prom: Promedio / Dif: Diferencia.

**Fuente:** Información obtenida de la base de datos de la inteligencia social.

En la Tabla 13 se evidencia que, el promedio en pretest del grupo experimental = 26.58 y del grupo control = 25.37, con una diferencia de 1.21; con valor de t Student = 0.588 y nivel de significancia > 0.05. Por tanto, antes de aplicar el Taller de mindfulness, ambos grupos presentan similar nivel en habilidades para hacer frente al estrés. En el post test se observa que el promedio del grupo experimental = 37.89 y del grupo control = 25.42, con una diferencia = 12.47; con valor de t student = 7.967 y nivel de significancia < 0.05. Por tanto, después de aplicar el Taller de mindfulness, el grupo experimental mejoró más en habilidades para hacer frente al estrés que el grupo control. Estos resultados son corroborados por Ebrahim y Naji (2021), quienes aplicaron un programa educativo Flipped Learning Method (FLM) durante 5 semanas, demostrando que el método FLM influye positivamente en el rendimiento de los estudiantes. Por lo tanto, la Facultad de Educación de la Universidad de Kuwait debe formar profesores para que en la práctica docente apliquen métodos modernos de enseñanza. Según Peng y Li (2023), hay que considerar estos estudios porque en la actualidad entre los trabajadores hay un desgaste emocional que conlleva al agotamiento laboral, por lo que se exige a los docentes mostrar manejo de emociones en el aula, para que no afecten a sus alumnos con sus problemas personales; en consecuencia, tienen que desarrollar habilidades sociales para el fortalecimiento de sus relaciones interpersonales y socioemocionales.

HE6: El taller de mindfulness mejora de manera significativa la dimensión habilidades de planificación de las competencias de la inteligencia social en los estudiantes de una Escuela Pedagógica de Trujillo, 2023.

**Tabla 14**

*Prueba de hipótesis del Taller de mindfulness en la mejora de las habilidades de planificación de los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo 2023*

| Habilidades de planificación | Grupo        | Prome. | Difer. | t Student | Significancia    |
|------------------------------|--------------|--------|--------|-----------|------------------|
| Pre Test                     | Experimental | 25.79  | 0.05   | 0.030     | p = 0.976 > 0.05 |
|                              | Control      | 25.74  |        |           | No significativo |
| Post Test                    | Experimental | 39.42  | 13.58  | 5.236     | p = 0.000 < 0.05 |
|                              | Control      | 25.84  |        |           | Significativo    |

**Nota:** Prom: Promedio / Dif: Diferencia.

**Fuente:** Información obtenida de la base de datos de la inteligencia social.

En la Tabla 14 se evidencia que, el promedio en pretest del grupo experimental = 25.79 y del grupo control = 25.74, con una diferencia de 0.05; con valor de  $U = 0.030$  y nivel de significancia  $> 0.05$ . Por tanto, ambos grupos presentan similar nivel en habilidades de planificación. En post test, el promedio del grupo experimental = 39.42 y del grupo control = 25.84, con una diferencia = 13.58; con valor de  $U = 5.236$  y nivel de significancia  $< 0.05$ . Por tanto, después de aplicar el Taller de mindfulness, el grupo experimental mejoró más en habilidades de planificación que el grupo control. Estos resultados son corroborados por Cabello (2020) al determinar que la práctica del mindfulness incrementó significativamente el rendimiento académico de estudiantes de ingeniería, al aplicar la prueba  $U$  de Mann Whitney tuvo un nivel de significancia  $p = 0.000 < 0.05$ ; siendo la mejoría en aspectos de atención. Según Gallagher (2009) el desarrollo de la atención plena permite al individuo seleccionar las experiencias más relevantes. La atención se puede perfeccionar de acuerdo a Kabat-Zin (2013) porque es una habilidad susceptible de desarrollo y entrenamiento. La vida de las personas depende de la atención plena, por lo que, el desarrollo de la habilidad de aprender a prestar atención sin juzgar depende de la capacidad de concentración voluntaria apoyada en los sistemas sensoriales.

## CONCLUSIÓN

Se logró demostrar que, el taller de mindfulness mejora muy significativa las competencias de inteligencia social en estudiantes de una Escuela Pedagógica de Trujillo, encontrando diferencias altamente significativas entre el pre test ( $t = 0.369$ ;  $p = 0.714$ ) y post test ( $t = 8.783$ ;  $p = 0.000$ ) del grupo experimental.

Se determinó que el nivel de las competencias de inteligencia social en estudiantes mejoró en el grupo experimental (pre test, nivel bajo en 58%; post test, nivel alto en 74%). En las dimensiones también se evidenció mejora en el grupo experimental: en primeras habilidades sociales (pre test, nivel bajo en 58%; post test, nivel alto en 63%). En habilidades sociales avanzadas (pre test, nivel bajo en 58%; post test, nivel alto 84%). En habilidades relacionadas con los sentimientos (pre test, nivel bajo en 63%; post test, nivel alto 74%). En habilidades alternativas a la agresión (pre test, nivel bajo en 58%; post test, nivel alto 63%). En habilidades para hacer frente al estrés (pre test, nivel bajo en 53%; post test, nivel alto 74%). En habilidades de planificación (pre test, nivel bajo en 63%; post test, nivel alto 79%).

Se demostró que la aplicación del taller de mindfulness mejora muy significativamente las dimensiones de la inteligencia social en los estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo como se evidencia en los valores de la  $t$  de student o la  $U$  de Man Whitney en algunos casos. En primeras habilidades sociales; pre test,  $t = 0.533$  y  $p > 0,05$ ; post test,  $t = 9.371$  y  $p < 0.05$ . En habilidades sociales avanzadas; pre test,  $t = 0.255$  y  $p > 0,05$ ; post test,  $U$  de Mann Whitney = 5.289 y  $p < 0.05$ . En habilidades relacionadas con los sentimientos; pre test,  $t = 0.185$  y  $p > 0,05$ ; post test,  $t = 8.026$  y  $p < 0.05$ . En habilidades alternativas a la agresión; pre test,  $t = 0.545$  y  $p > 0,05$ ; post test,  $t = 8.064$  y  $p < 0.05$ . En habilidades para hacer frente al estrés; pre test,  $t = 0.588$  y  $p > 0,05$ ; post test,  $t = 7.967$  y  $p < 0.05$ . En habilidades de planificación; pre test,  $U$  de Mann Whitney = 0.030 y  $p > 0,05$ ; post test,  $U$  de Mann Whitney = 5.236 y  $p < 0.05$ .

Se demostró que la aplicación del taller de mindfulness si mejora las competencias de la inteligencia social de estudiantes de una escuela pedagógica de Trujillo. Se desarrolló en 12 sesiones y se logró que los estudiantes alcancen la atención plena que les permitirá mejorar sus relaciones sociales con su entorno y puedan disfrutar de su paz interna.

## REFERENCIAS

Alcántara Ortiz, E. E. (2020). Habilidades sociales para mejorar inteligencia emocional en estudiantes de primaria de la institución educativa Inmaculada Concepción de Salaverry [Tesis de Doctorado, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/48503>

Arrasco Alegre, N. E. (2018). Aplicación y Validación del programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima [Tesis de Doctorado, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/21324>

Bustamante Arteaga, A. (2022). Programa Mindfulness para mejorar la autorrealización en docentes de instituciones educativas del distrito Catilluc, Cajamarca 2022 [Tesis de Doctorado, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/107309>

Caballo, V. E. (2007). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Siglo XXI de España editores

Cabello Blanco, J. J. (2020). Mindfulness y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Huacho [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/4205>

CEPAL-UNESCO. (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374075\\_eng](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374075_eng)

Chávez L, S., y Uceda D, S. (2023). Programa de inteligencia emocional y la mejora de la inteligencia social en docentes de una institución educativa pública. *SCIÉND*, 26(1), 7-12. <https://doi.org/10.17268/sciendo.2023.001>

Ebrahim, A. H., y Naji, S. A. B. (2021). The Influence of Flipped Learning Methods on High School Learners' Biology Attainment and Social Intelligence in Kuwait. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 17(8), 1-17. <https://doi.org/10.29333/ejmste/10997>

Gallagher, W. (2009). Atención Plena: El poder de la concentración. URANO.

Goldstein, A. P., Sprafkin, R. P., Gershaw, N., y Klein, P. (1989). Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia: Un programa de enseñanza. Ediciones Martínez Roca.

Gonzalez Quezada, E., y Aguirre Iñiguez, T. E. (2019). Habilidades sociales y su influencia en las relaciones interpersonales en los alumnos de 6to grado de educación básica de la escuela fiscal Cuarto Centenario en el periodo lectivo 2017-2018 [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional de Loja]. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/21736>

Groover, S., y Gotian, R. (2020). Five power skills for becoming a team leader. *Nature*, 577(1), 721-722. <https://doi.org/10.1038/d41586-020-00178-2>

Ibarcena Diaz, L. S. (2020). Aplicación de un programa de habilidades Sociales e Inteligencia Emocional y su repercusión en el rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios [Tesis de Doctorado, Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez]. <http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/4567>

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

Mancco Rivas, F. R. (2019). Influencia de un programa de habilidades sociales en la inteligencia emocional en niños y niñas del 4to. grado del nivel primaria de la institución educativa Manuel González

Prada de Ate [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle].  
<https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/4093>

MINEDU. (2014). Habilidades sociales. <http://www2.minedu.gob.pe/minedu/03-bibliografia-para-ebr/61-fasciculoabilidades-sociales.pdf>

Peixoto, I., y Muniz, M. (2022). Emotional intelligence, intelligence and social skills in different areas of work and leadership. *Psico-USF, Bragança Paulis*, 27(2), 273-250. <https://doi.org/10.1590/1413-82712022270203>

Peng, P., y Li, X. (2023). The hidden costs of emotional labor on withdrawal behavior: the mediating role of emotional exhaustion, and the moderating effect of mindfulness. *BMC Psychology*, 11(342), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01392-z>

Pérez, I. P. (2000). Habilidades sociales: Educar hacia la autorregulación. Editorial Horsori.

Thynn, T. (1955). *Living Meditation, Living Insight: The path of mindfulness in daily day*. Dhamma Dana Publication Fund.

UNESCO-IESALC. (2020). COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. <https://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>