

Universidad Católica de Santa María
Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y
Humanidades
Escuela Profesional de Psicología



**EFFECTO DE UN PROGRAMA DE MINDFULNESS EN LAS ACTITUDES
HACIA LA PREVENCION DE RIESGOS EN UNA EMPRESA
INDUSTRIAL.**

Tesis presentada por los Bachilleres:

**Medina Paredes, Guillermo
Sebastián**

Valdiviezo Mamani, Celin Daniel

para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Asesor:

Mg. Escobar Cornejo, Guillermo

Arequipa- Perú

2022

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
PSICOLOGIA
TITULACIÓN CON TESIS
DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 19 de Julio del 2022

Dictamen: 006505-C-EP5IC-2022

Visto el borrador del expediente 006505, presentado por:

201 7246331 - MEDINA PAREDES GUILLERMO SEBASTIÁN

201 7702761 - VALDIVIEZO MAMANI CELIN DANIEL

Título:

**EFFECTO DE UN PROGRAMA DE MINDFULNESS EN LAS ACTITUDES HACIA LA PREVENCIÓN DE
RIESGOS EN UNA EMPRESA INDUSTRIAL.**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

1785 - GUZMAN GAMERO RUFINO RAUL LIZANDRO
DICTAMINADOR



1903 - DELGADO PALO ROCIO SARA
DICTAMINADOR



2603 - PUMA HUACAC ROGER FREDDY
DICTAMINADOR



Dedicatorias

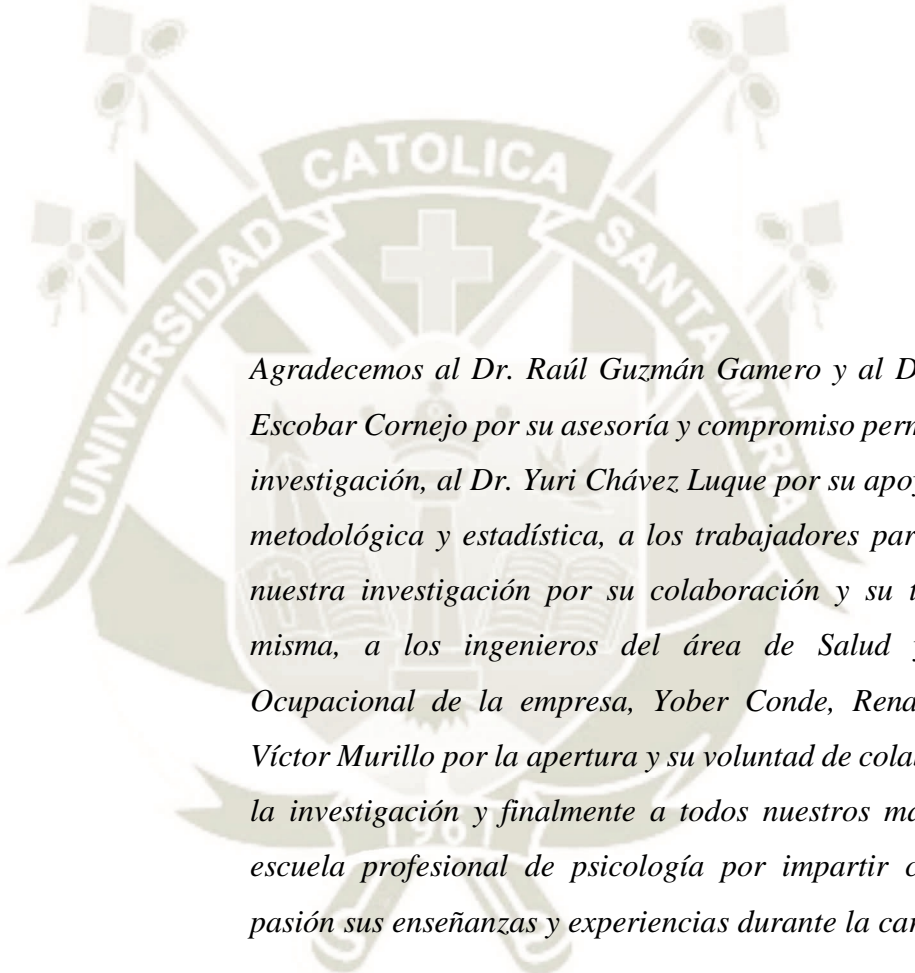
A mis padres y familiares por su apoyo permanente en esta etapa universitaria, a mi difunta abuela Felicia, a mi difunta mascota Lorenzo, a todos los docentes de la escuela profesional por su paciencia, sus enseñanzas y lecciones de vida, a mis amigos y conocidos por ser fuente de apoyo, escucha, comprensión y enseñanza, a todas aquellas personas que depositaron y depositarán sus expectativas, confianza y esperanzas en mí, a mí mismo por ser protagonista de este hecho histórico y trascendente en mi vida y por comprender que aquello que con mucho trabajo se obtiene, más se ama.

Guillermo Sebastián Medina Paredes

A mi madre, Rosa, por su infinita paciencia y por el apoyo incondicional desde siempre; a mi padre Celin, que en vida veló por mi bienestar y educación y quien me hubiera gustado que me acompañe en este importante momento de mi vida; a mis familiares; a mis hermanos, Carlos y Victor, quienes son mis compañeros de vida e inspiración para seguir adelante; a mis amistades, particularmente a mi mejor amiga, Andrea, quien estuvo a mi lado apoyándome y brindándome su amistad sincera durante toda mi etapa universitaria; a mis profesores, en especial, a la psicóloga Verónica Alarcón, quien me brindó su desinteresada ayuda y lecciones de vida; finalmente, a la familia Salinas Rosas por el soporte durante la aplicación de la investigación.

Celin Daniel Valdiviezo Mamani

Agradecimiento



Agradecemos al Dr. Raúl Guzmán Gamero y al Dr. Guillermo Escobar Cornejo por su asesoría y compromiso permanente en la investigación, al Dr. Yuri Chávez Luque por su apoyo y asesoría metodológica y estadística, a los trabajadores participantes en nuestra investigación por su colaboración y su tiempo en la misma, a los ingenieros del área de Salud y Seguridad Ocupacional de la empresa, Yober Conde, Renato Venero y Víctor Murillo por la apertura y su voluntad de colaboración con la investigación y finalmente a todos nuestros maestros de la escuela profesional de psicología por impartir con cariño y pasión sus enseñanzas y experiencias durante la carrera.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar el efecto de un programa de Mindfulness en las actitudes hacia la prevención de riesgos profesionales de los trabajadores de una empresa industrial en Arequipa-Perú en el año 2022. En la metodología, se siguió el enfoque cuantitativo y se tuvo un diseño experimental puro con preprueba – posprueba; la muestra estuvo constituida por 34 sujetos (20 en el grupo control y 14 en el grupo experimental) y se utilizó como instrumento la Escala para la medición de actitudes hacia la prevención de riesgos profesionales (Escala P.R.P o Cyclops). Los resultados obtenidos demuestran que la aplicación de un programa de Mindfulness de 9 sesiones de 20 minutos tuvo efecto en las actitudes hacia la prevención de riesgos profesionales en los trabajadores de una empresa industrial de Arequipa en el grupo experimental ($W= 3.205$, $P\text{-valor } 0.01 < 0.05$; $U=28.500$, $P\text{-valor } 0.000 < 0.05$) asimismo, se concluye que el potencial de accidentarse varía en función de determinados contextos, condiciones, y factores internos individuales en ambos grupos (control y experimental).

Palabras clave: Mindfulness, Actitudes hacia la prevención de riesgo profesionales, trabajadores de una empresa industrial.

Abstract

The main objective of this research was to determine the effect of a Mindfulness program on the attitudes towards the prevention of professional risks of the workers of an industrial company in Arequipa-Peru in the year 2022. In the methodology, the quantitative approach was followed and there was a pure experimental design with pre-test - post-test; The sample consisted of 34 subjects (20 in the control group and 14 in the experimental group) and the Scale for the measurement of attitudes towards the prevention of professional risks (P.R.P or Cyclops Scale) was used as an instrument. The results obtained show that the application of a Mindfulness program of 9 sessions of 20 minutes had an effect on the attitudes towards the prevention of professional risks in the workers of an industrial company in Arequipa in the experimental group ($W= 3.205$, $P\text{-value } 0.01 < 0.05$; $U=28.500$, $P\text{-value } 0.000 < 0.05$) Likewise, it is concluded that the potential to have an accident varies depending on certain contexts, conditions, and individual internal factors in both groups (control and experimental).

Keywords: Mindfulness, Attitudes towards professional risk prevention, workers of an industrial company.