REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades

Escuela Profesional de Educación

Estrategias Mindfulness para la salud emocional de niños y niñas de 5 años de una institución educativa particular

Tesis presentada por las Bachiller:

Amado Luna, Alexandra Gremi

ORCID: 0009-0008-2556-3797

Cavero Chacon, Anyel Sarahi

ORCID: 0009-0004-7563-4048

para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación con mención

en Educación Inicial

Asesor (a):

Dra. Jara Herrera, Melva Rina

ORCID: 0000-0003-2212-2300

Arequipa - Perú

2025

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

EDUCACIÓN

PROGRAMA DE ESTUDIOS: EDUCACION INICIAL

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 02 de Julio del 2024

Dictamen: 009840-C-EPE-2024

Visto el borrador del expediente 009840, presentado por:

2018220172 - AMADO LUNA ALEXANDRA GREMI
2018700432 - CAVERO CHACON ANYEL SARAHI

Titulado:

ESTRATEGIAS MINDFULNESS PARA LA SALUD EMOCIONAL DE NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Titulo Profesional/Titulo de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

LICENCIADA EN EDUCACION CON MENCION EN EDUCACION INICIAL

40230355 - JAIME ZAVALA MILENA KETTY
DICTAMINADOR

29528868 - ANDIA GONZALES BRIZAIDA GUADALUPE
DICTAMINADOR

41326910 - CARDENAS LLAMOSAS LUCILA EVELINA
DICTAMINADOR

Estrategias Mindfulness para la salud emocional de niños y niñas de 5 años de una institución educativa particular

INFORME DE ORIGINALIDAD

26%	23%	10%	15%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	riucv.ucv.es Fuente de Internet	2%
2	repositorio.utp.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	1%
5	repositori.uji.es Fuente de Internet	1%
6	revista.infad.eu Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Corporación Universitaria Iberoamericana Trabajo del estudiante	1%
8	worldwidescience.org Fuente de Internet	1%

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

DEDICATORIA

A Dios y a la Virgen por permitirme que llegue a este momento en mi etapa profesional. A mis padres Gremi y Jaime, por motivarme cada día, por sus enseñanzas, dedicación por acompañarme en todo momento. A mi hermana Adriana, por ser mi consejera y mi apoyo incondicional. A nuestros maestros por el tiempo y el esfuerzo que dedicaron al compartir sus conocimientos. A mi amiga y compañera de tesis Anyel, su ayuda ha sido fundamental, nos hemos ayudado, apoyado y motivado para seguir adelante este proyecto.

Alexandra Amado Luna

A Dios, mis padres Carmela y José Luis, por apoyarme, motivarme y ser partícipes de cada momento especial. A mi tía Lula y abuelita Magda por ser mis mejores amigas y un soporte emocional siempre. A nuestros maestros que nos motivaron a continuar con esta investigación y a mi amiga y compañera Alexandra por la paciencia, tolerancia y su amistad incondicional.

Anyel Cavero Chacón

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo primordial implementar las estrategias Mindfulness para mejorar la salud emocional de los niños y niñas de una Institución Educativa particular "Mundo Ecológico", esta se ubica geográficamente en el departamento de Arequipa, la provincia de Arequipa y en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero.

Esta investigación es de tipo pre experimental, descriptiva bajo un nivel de campo, con un enfoque mixto.

Para la realización del diagnóstico de la situación actual de los niños se utilizó las técnicas de observación y el instrumento "Ficha de Observación de las Competencias Emocionales", esta comprende 5 dimensiones de la variable "Salud Emocional", las cuales son: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, destrezas sociales y por último capacidad de vida y bienestar.

La técnica e instrumento utilizado se aplicó a una muestra de 20 estudiantes de 5 años del nivel inicial, donde se realizó un pretest, donde se obtuvo como resultados carencias, limitaciones y ausencias para modular sus emociones y controlar sus sentimientos, registrando la gran mayoría de niños en etapas de inicio y proceso de salud emocional.

Posterior a ello se implementó las estrategias Mindfulness para minimizar esas carencias de los niños, obteniendo como resultados un 75% (15 alumnos) en etapa de logrado, lo que denota un mayor control y gestión de las emociones, el 25% (5 alumnos) restante se encuentra en etapa de proceso, esto significa que están próximos a alcanzar el nivel logrado de sus emociones.

Se concluyó que las estrategias Mindfulness sí mejoran exponencialmente las habilidades, destrezas, capacidades de regulación y control emocional de los infantes, es decir, por ende, sí mejoran su salud emocional.

Palabras Claves: Salud Emocional, Mindfulness, control emocional.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

ABSTRACT

The primary objective of this research was to implement Mindfulness strategies to improve the emotional health of boys and girls in an private educational institution "Mundo Ecológico", this is geographically located in the department of Arequipa, the province of Arequipa and in the district of José Luis Bustamante y Rivero.

This research is pre-experimental, descriptive at a field level, with a mixed approach.

To carry out the diagnosis of the current situation of the children, observation techniques and the instrument "Observation Sheet of Emotional Competencies" were used, this includes 5 dimensions of the variable "Emotional Health", which are: emotional awareness, emotional regulation, emotional autonomy, social skills and finally capacity for life and well-being.

The technique and instrument used was applied to a sample of 20 5-year-old students at the initial level, where a pretest was carried out, obtaining as results deficiencies, limitations and absences to modulate their emotions and control their feelings, registering the vast majority of children in stages. initiation and process of emotional health.

After that, Mindfulness strategies were implemented to minimize these shortcomings of the children, obtaining as results 75% (15 students) in the achieved stage, which denotes greater control and management of emotions, 25% (5 students) The rest are in the process stage, this means that they are close to reaching the achieved level of their emotions.

It is concluded that Mindfulness strategies do exponentially improve the abilities, skills, regulation capacities and emotional control of infants, that is, therefore, they do improve their emotional health.

Keywords: Emotional Health, Mindfulness, emotional control.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ÍNDICE

DEDICATORIA

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN **1**

CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO **3**

1. Marco Conceptual **3**

2. Objeto de estudio **24**

3. Antecedentes Investigativos **26**

3.1.1 A nivel Internacional 26

3.1.2 A nivel Nacional 28

3.1.3 A nivel Local 30

4. Hipótesis, variables e indicadores **31**

4.1 Hipótesis 31

4.2 Cuadro de análisis de variables e indicadores 32

CAPÍTULO II **34**

MARCO METODOLÓGICO **34**

1. Técnica e instrumentos **34**

2. Campo de verificación **34**

2.1 Ámbito Geográfico 34

2.2 Unidades de Estudio 34

2.3 Ubicación Temporal 35

3. Ejecución de la recolección de datos **36**

CAPÍTULO III RESULTADOS **37**

1. Sistematización, análisis e interpretación de los resultados **37**

2. Propuesta **46**

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

3.- Conclusiones **54**

4.- Recomendaciones **55**

5.- Referencias **56**

6.- Anexos **62**

Anexo 1: Estrategia de recolección de datos **62**

Anexo 2: Validación del instrumento **62**

Anexo 3: Cronograma **63**

Anexo 4: Manejo Estadístico **64**

Anexo 5: Cuestionario **64**

Anexo 6: Nombre de las sesiones **66**

Anexo 7: Modelo de sesiones **67**

Anexo 8: Aplicación del Instrumento **98**

Anexo 9: Carta de Aceptación **99**

Anexo 10: Evidencia de la ejecución del instrumento "Pretest" **100**

Anexo 11: Evidencia de la ejecución del instrumento "Postest" **101**

Anexo 12: Evidencia Fotográfica de la Realización de las Actividades **102**

Anexo 13: Calendarización de la implementación **120**

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Variables e indicadores 32
Tabla 2 Cuadro de análisis de Variables e Indicadores "Salud Emocional" 33
Tabla 3 Calendarización de la Implementación 35
Tabla 4 Coeficiente de Confiabilidad Alfa Cronbach..... 37
Tabla 5 Niveles y rangos asignados a la variable Salud Emocional y sus dimensiones 38
Tabla 6 Frecuencias Obtenidas del pretest de la variable y sus dimensiones.....38
Tabla 7 Frecuencias del pretest Dimensión 1: "Conciencia Emocional".....39
Tabla 8 Frecuencias del pretest Dimensión 2: "Regulación Emocional" 40
Tabla 9 Frecuencias del pretest Dimensión 3: "Autonomía Emocional" 41
Tabla 10 Frecuencias del pretest Dimensión 4: "Destrezas Sociales".....42

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 11 Frecuencias del pretest Dimensión 5: "Capacidad de Vida y Bienestar" 43

Tabla 12 Frecuencias del pretest de la Variable Dependiente: "Salud Emocional" 44

Tabla 13 Frecuencias Obtenidas del postest de la variable y sus dimensiones 46

Tabla 14 Frecuencias del postest de la Dimensión 1: "Conciencia Emocional" 47

Tabla 15 Frecuencias del postest de la Dimensión 2: "Regulación Emocional" 48

Tabla 16 Frecuencias del postest de la Dimensión 3: "Autonomía Emocional" 49

Tabla 17 Frecuencias del postest de la Dimensión 4: "Destrezas Sociales" 50

Tabla 18 Frecuencias del postest de la Dimensión 5: "Capacidad de Vida y Bienestar" 51

Tabla 19 Frecuencias del postest de la Variable Dependiente: "Salud Emocional" 52

Tabla 20 Comparación de Frecuencias entre Pretest y Postest: 53

Tabla 21 Validez del instrumento según expertos 62

Tabla 22 Cronograma Final de la investigación 63

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Gráfico de la Dimensión 1 - Pretest 39
Figura 2 Gráfico de la Dimensión 2 - Pretest 40
Figura 3 Gráfico de la Dimensión 3 – Pretest 41
Figura 4 Gráfico de la Dimensión 4 – Pretest 42
Figura 5 Gráfico de la Dimensión 5 -Pretest 43
Figura 6 Gráfico de la Variable "Salud Emocional" - Pretest 44
Figura 7 Gráfico de la Dimensión 1 - Postest 47
Figura 8 Gráfico de la Dimensión 2 – Postest 48
Figura 9 Gráfico de la Dimensión 3 – Postest 49
Figura 10 Gráfico de la Dimensión 4 - Postest 50
Figura 11 Gráfico de la Dimensión 5 - Postest 51
Figura 12 Gráfico de la Variable "Salud Emocional" - Postest 52
Figura 13 Gráfico comparativo del Pretest y Postest 53

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

INTRODUCCIÓN

En el impresionante recorrido del crecimiento y desarrollo de los niños, la atención plena, o mindfulness, emerge como una herramienta valiosa para cultivar la salud emocional y el aprendizaje desde una edad temprana. En el ajetreado mundo actual, donde los niños se enfrentan a diversas experiencias y desafíos, enseñarles estrategias mindfulness se presenta como una oportunidad para dotarlos de herramientas que les ayudarán a comprender y manejar no solo sus emociones de manera positiva, sino también a promover un ambiente educativo dinámico, saludable y propicio para la motivación intrínseca del infante facilitando un aprendizaje más efectivo y duradero.

Mindfulness, traducido como atención plena, implica prestar atención de manera consciente y sin juicios al momento presente. Para los niños, esto significa explorar sus pensamientos y emociones con curiosidad, aceptación y compasión. A través de actividades y prácticas específicas, se les enseña a enfocarse en el "aquí y ahora", promoviendo una mayor conciencia de sus propias experiencias internas y externas.

Algunos beneficios del Mindfulness es ayudar a los niños a identificar y comprender sus emociones, permitiéndoles desarrollar una conexión más profunda consigo mismos, proporciona herramientas para lidiar con el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales, fomentando la autorregulación emocional, a través de ejercicios de atención plena, se mejora la capacidad de concentración y atención, habilidades esenciales para el aprendizaje y el desarrollo cognitivo, también los niños aprenden a enfrentar las dificultades con una mentalidad abierta y resiliente, desarrollando una actitud positiva hacia los desafíos y al cultivar la empatía y la compasión, el mindfulness promueve relaciones interpersonales más saludables y una comprensión más profunda de las emociones de los demás.

El mindfulness no solo es una práctica individual, sino un proceso que involucra a educadores, padres y la comunidad en general. A través de la colaboración, se puede ofrecer pequeñas herramientas para manejar las emociones y mejorar el aprendizaje del infante con confianza y resiliencia.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Asimismo, exploraremos estrategias específicas de mindfulness diseñadas para nutrir la salud emocional de nuestros niños de 5 años del nivel inicial.

Por lo mencionado anteriormente esta investigación fue orientada a trabajar las emociones de los niños, ya que cumplen un rol muy importante en el desarrollo y crecimiento inicial de sus vidas, es decir, estas estrategias Mindfulness buscan la mejora del entorno estudiantil del alumno, no solo en el trayecto de la ejecución de las técnicas e instrumentos de la tesis, si no también después de ello, por ende es indispensable que losdocentes pongan en práctica estas estrategias para manejar y tratar correctamente como un niño muestra sus emociones y sentimientos y cómo el adecuado manejo de estas incrementa el desarrollo motor y cognitivo del niño, así su capacidad de aprendizaje se incremente exponencialmente.

Teniendo en cuenta que la investigación realizada posee tres capítulos los cuales están denominados de la siguiente manera: Capítulo I: Marco Teórico, Capítulo II: Marco Metodológico, y por último Capítulo III: Resultados.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

CAPÍTULO I
MARCO TEÓRICO

1. Marco Conceptual

- **Mindfulness:**

Según Palomero Fernández & Valero Errazu (2016), el Mindfulness definida como atención plena puede ser una herramienta valiosa para el aprendizaje de los niños, ya que esta implica prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar. El autor enfoca su investigación en el aprendizaje y desarrollo cognitivo del niño por ende aquí se muestran algunas formas en que el mindfulness puede beneficiar el aprendizaje de los niños:

- Mejora de la concentración: La atención plena ayuda a los niños a desarrollar la capacidad de concentrarse en una tarea específica sin distraerse fácilmente. Esto es especialmente útil en el entorno educativo, donde la atención es clave para el aprendizaje.
- Reducción del estrés: El mindfulness puede ayudar a los niños a manejar el estrés y la ansiedad asociados con el rendimiento académico. Al enseñarles a centrarse en el presente, pueden reducir la preocupación por el futuro y los pensamientos negativos.
- Desarrollo de habilidades emocionales: La atención plena permite a los niños tomar conciencia de sus emociones y aprender a manejarlas de manera saludable. Esto puede contribuir a un ambiente de aprendizaje más positivo y fomentar relaciones interpersonales más efectivas.
- Mejora de la memoria: La práctica regular de la atención plena ha demostrado mejorar la memoria y la capacidad de retención de información. Esto puede ser beneficioso para el aprendizaje y la retención de material académico.
- Desarrollo de la autoconciencia: La atención plena ayuda a los niños a desarrollar una mayor conciencia de sí mismos, incluidas sus fortalezas, debilidades y preferencias de aprendizaje. Esto puede ser útil para adaptar los métodos de enseñanza a las necesidades individuales de cada estudiante.

Según Hanh (1976) el mindfulness es la capacidad para atraer la atención plena que se desarrolla utilizando diferentes técnicas de meditación para optimizar el bienestar

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

emocional y la salud mental, Asimismo, Bishop S. (2002) menciona que el Mindfulness genera atención plena que incrementa la conciencia y los procesos mentales que se obtiene ante la angustia emocional y los comportamientos desadaptativos De esta manera, el mindfulness es una manera de entrenamiento mental que reduce la vulnerabilidad cognitiva.

Según Kabat-Zinn (1990), el mindfulness es un estado de conciencia centrada en el presente de cada pensamiento, sensación y sentimiento que se manifiesta en el campo atención. El también menciona que, en un estado de conciencia centrada, los pensamientos y sentimientos se contemplan como eventos en la mente, en el que se identifica y reacciona con ellos de manera automática o habitual. Además, es un estado de autocontemplación sobre el espacio de apreciación y respuesta de sí mismo, ello permite que uno pueda responder reflexivamente a las situaciones de dificultad.

Bishop et al, (2006) propone un arquetipo de mindfulness que desarrolla 2 facetas. La primera faceta comprende la autorregulación de análisis y atención para sostener una contigua experiencia, ello permite que tenga una mayor consideración de eventos mentales actuales. Este componente está relacionado con la autorregulación de la atención que es el quien fomenta la conciencia de los pensamientos, sensaciones y sentimientos a medida que se manifiesta. Estos últimos no quedan en la mente como flujos de pensamiento rumiantes, sino por lo contario trata de elaborar la propia experiencia de los orígenes y asociaciones, por lo que la atención plena se vuelve una experiencia más directa a los acontecimientos en la mente y el cuerpo.

En segundo lugar, el segundo componente radica en admitir una orientación particular hacia las experiencias que uno va presentando. Esta orientación se identifica por la apertura y la curiosidad. Este componente está relacionado con la metacognición el cual consta de dos procesos: monitoreo y control, aquí el autor cita a los autores Nelson,

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Stuart, Howard, & Crowley (1999): “Los principios del mindfulness como metacognitivo implican el control de los procesos cognitivos; en otras palabras, la autorregulación de la atención y el seguimiento de la conciencia”.

De esta manera, el mindfulness es la atención plena que se orienta a la experiencia que se presenta ante las prácticas de meditación. Por lo que es importante el compromiso de mantener una disposición curiosa acerca de la mente para alcanzar la unión de nuestros pensamientos y emociones con nuestro cuerpo y mente sin que sean juzgados.

Por otro lado, desde las perspectivas de los autores Teadale, Moore, Williamms, & Mark (1995) es importante mencionar que la atención plena que genera el mindfulness no es una actividad en el que el pensamiento se encuentra en supresión, sino por lo contrario los pensamientos o situaciones se consideran objeto de observación el cual dirige la respiración.

Lavilla, Molina, & López (2008) menciona que es relevante mencionar que el mindfulness es beneficioso para los niños, ya que aumenta la concentración, reduce las acciones impulsivas, disminuye la ansiedad, aumenta la autoestima aceptando la realidad, potencia la autoconciencia, entre otros. Además, Skinner, Beers, & Jeenings (2012), dicen que, al nivel educativo, el mindfulness regula las emociones, aumenta la flexibilidad al resolver problemas, aumenta la empatía Roeser,

Para los investigadores Parra Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez, & Bartolomé Gutierréz (2012), menciona que la atención plena (mindfulness) describe una dimensión de la conciencia que se distingue por la claridad y la intensidad de la experiencia presente y el funcionamiento, en oposición a estados de menor conciencia o de funcionamiento más automático y rutinario, que a menudo son crónicos en muchas personas. También el Mindfulness puede ser conceptualizada tanto como una

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

característica constante (rasgo) como un estado temporal, desempeñando un papel extenso e importante en la autorregulación y la vivencia emocional. Los autores parten de la premisa de que hay variaciones entre las personas en su propensión y disposición para ser conscientes y mantener la atención en el presente (rasgo). Además, sostienen quela capacidad de la atención plena varía dentro de cada individuo, ya que puede ser intensificada o disminuida por diversos factores (estado).

- **Estrategias Mindfulness**

Citando a Prince (2019), con su libro denominado: "Ejercicios Mindfulness en el aula: 100 ideas prácticas", este libro ofrece 100 ideas rápidas, simples y prácticas que los educadores, así como personas externas investigadoras pueden consultar y seleccionar para ayudar en la planificación y ejecución de actividades de mindfulness en el aula para sus alumnos.

Cada idea cuenta con:

- Un título atractivo y fácil de recordar para compartir con colegas.
- Una cita entrecomillada seleccionada de educadores, padres o estudiantes que describe su experiencia al aplicar la idea.
- Un resumen destacado en letra negrita para facilitar la búsqueda e identificación de la idea al hojear el libro.
- Una guía paso a paso para implementar la idea.

De estos 100 ejercicios prácticos se extrajo para la actual investigación 20 sesiones con la finalidad de que la implementación de las estrategias relacionadas con la salud emocional del infante sean las idóneas para el desarrollo emocional del niño; esta información se encuentra estipulada en el Anexo 07: Nombre de las sesiones.

- **Mindfulness disposicional con bienestar:**

Desde la perspectiva de Cepeda Hernández (2015), menciona que la salud emocional y el mindfulness están estrechamente ligados según el foco principal de este estudio que se centra en explorar la conexión del mindfulness disposicional, considerado como un rasgo, con el bienestar, la salud y la regulación emocionales. Este autor define el mindfulness disposicional como el conjunto de características o rasgos presentes en la

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

vida diaria de las personas, que incluyen la capacidad de no reaccionar de manera automática a las experiencias internas, observar, prestar atención y gestionar adecuadamente las sensaciones, percepciones, pensamientos y sentimientos, actuando con conciencia y sin juzgar la experiencia. Por otro lado, el bienestar se entiende como el estado subjetivo global de satisfacción reflejado en un funcionamiento óptimo, una autoevaluación positiva, mayor satisfacción con la vida y una autoestima positiva.

- **Mindfulness para niños:**

Según García, Luna, Castillo, & Rodríguez (2016), la etapa de la infancia representa un momento propicio para implementar intervenciones basadas en mindfulness en entornos escolares. En un estudio realizado, se observó que los estudiantes que participaron en el grupo de mindfulness obtuvieron puntajes significativamente más bajos en problemas de comportamiento, experimentaron una mayor relajación y disfrutaron de interacciones sociales más positivas en comparación con el grupo de control. Además, se mantuvo el rendimiento académico en el grupo de mindfulness, mientras que disminuyó en el grupo de control. Se discuten posibles explicaciones y se plantea la necesidad de investigaciones futuras. Esta etapa de desarrollo es crítica en la transición de la infancia temprana con la actividad preescolar ya que es cuando la personalidad, los comportamientos y las habilidades de los niños comienzan a tomar forma. Durante esta etapa, se producen cambios significativos en la estructura y el funcionamiento del cerebro, lo que lo hace especialmente susceptible a las influencias del entorno. Capacitar a los niños con habilidades que les permitan funcionar de manera óptima en su vida diaria parece tener un impacto significativo en su desarrollo presente y futuro.

Otra postura planteada lo tiene Molestina Trujillo (2019), ella trabaja la empatía de la mano con Mindfulness y se refiere a cuando las personas adquieren las habilidades que ofrece la meditación de manera que puedan percibir sus pensamientos y emociones como eventos transitorios. Esto les permite ejercer un mayor control sobre sus pensamientos y emociones, evitando que afecten su estado emocional y que sean dominados por ellos. Este proceso les permite mantener una conexión consciente con el momento presente, manteniendo el control de su estado mental y emocional, y también les capacita para mostrar empatía hacia el estado mental y emocional de los demás, lo que apoya la salud emocional del niño.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Según Arévalo et al. (2019), menciona que algunos niños con altas capacidades mentales se consideran un pilar en proceso de desarrollo, ya que están influenciadas por diversos factores individuales, como un coeficiente intelectual elevado, demostración de potencial en una o más áreas, logros destacados, y la motivación o perseverancia para alcanzar objetivos. Asimismo, estas características también están influenciadas por factores contextuales, como las oportunidades para el desarrollo del talento proporcionadas por el entorno, además de factores culturales, educativos y sociales que pueden respaldar o limitar su promoción. De la misma forma los niños con capacidades normales tienden a mejorar sus capacidades en un entorno o ambiente familiar orientado al Mindfulness, por ende, se aplica indistintamente a distintos niños con diferentes capacidades.

- **Mindfulness en el aula:**

Cuevas, Díaz, Delgado, & Vélez (2017), menciona que la práctica de "Mindfulness" promueve un desarrollo personal en los universitarios que resulta en un incremento en la habilidad de concentración, así como un avance en su cúspide emocional.

Al adaptarlo a los infantes, estos experimentan más naturalmente la concentración plena y se alegran del presente. Conforme crecen, empiezan a asustarse por asuntos que vienen y asuntos que ya sucedieron perdiendo esa valiosa disposición hacia el Mindfulness.

Por esta razón, es fundamental fomentar durante toda la educación infantil la habilidad de solventarse en situaciones dificultosas a atravesar por emociones que los perturban, como la ira, la vergüenza, la envidia, la crítica y las etiquetas hacia otros. Estas emociones a menudo generan inquietud, lo que dificulta su capacidad de concentración, esencial para consolidar un aprendizaje efectivo. Algunas estrategias mencionadas en artículo de Scielo orientado generalmente a aulas son:

- ✓ Enfoque en el presente: abordar el concepto de tiempo con los estudiantes.
- ✓ Captar y expresar vivencias y pensamientos.
- ✓ Conciencia sensorial y concentración en la audición y la visión.
- ✓ Entender e identificar emociones.
- ✓ Fomentar la aceptación.
- ✓ Relajación y respiración.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

- ✓ Espacio para la meditación.
- ✓ Conciencia de la respiración.
- ✓ Conciencia corporal a través de la respiración.
- ✓ Breves meditaciones con expresión verbal.

- **Hábitos para promover la salud emocional en el aula:**

Según Vásquez (2021), respaldado por el "Instituto para el futuro de la Educación Tecnológica de Monterrey ", este autor menciona que la salud emocional suele vincularse principalmente con el trabajo realizado por los psicólogos, pero también es importante destacar el valioso apoyo proporcionado por agentes sociales como la familia y las instituciones educativas. Por esta razón, los profesores desempeñan un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, considerando que estos pasan una considerable cantidad de tiempo en los centros educativos.

Algunos hábitos para mejorar e incrementar el bienestar emocional en un salón son:

1) **Preguntarles ¿Cómo se sienten?**

Al inicio de cada clase, el docente tiene como parte de su rutina preguntar a los estudiantes cómo se sienten, lo que conduce a una mayor familiarización de estos con la expresión de sus emociones, gustos y molestias. Por ejemplo, algunos pueden manifestar sentirse en calma, relajados y serenos; otros pueden estar cansados, desanimados o con falta de energía; también pueden experimentar nerviosismo, enojo, frustración o miedo; o expresar alegría, emoción y entusiasmo.

Llevar a cabo esta sencilla encuesta proporciona información relevante sobre el estado de ánimo del grupo y ofrece la oportunidad de preguntarles las razones detrás de sus emociones. Además, permite descubrir si las situaciones emocionales están vinculadas a un buen o mal día en general, o si se deben a factores repetitivos que podrían estar afectando el desarrollo de la clase. Por ejemplo, podrían llegar a clase con hambre, tener un horario de clase desfavorable o sentirse agotados debido a una clase previa.

Lo más importante es contar con información que permita tomar medidas para mejorar el estado de ánimo del grupo durante la clase. Además, es crucial que los

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

estudiantes perciban que el docente genuinamente se preocupa por saber cómo se sienten y que está dispuesto a tomar acciones al respecto.

2) **Mostrarles interés por conocerlos y saber más sobre ellos:**

Se le sugiere al docente que pregunte a los estudiantes cómo prefieren ser abordados individualmente, que identifique a aquellos que son de fuera de la localidad o viven lejos, cuáles son sus gustos y preferencias, además, cuándo es el día de su cumpleaños. Al obtener esta sencilla información, podrá establecer una conexión más estrecha con cada uno de ellos, fortaleciendo así el vínculo del grupo con el docente, de manera que el niño se sienta cómodo en el ambiente estudiantil para que facilite la retención de información, desarrolle habilidades motoras y cognitivas, estimule la imaginación del infante para adaptarse a distintas situaciones y resuelvan conflictos.

3) **Considerar sus necesidades:**

Un error común es pensar que los estudiantes deben ajustarse de manera exclusiva a los horarios y agendas del docente, lo que puede llevar a una falta de comprensión de sus necesidades y circunstancias individuales. Por lo tanto, se sugiere que el curso esté lo más organizado posible desde el inicio del semestre, estableciendo reglas de manera clara y brindando a los estudiantes información sobre las actividades a realizar durante el periodo y las fechas de entrega. Estas acciones permitirán a los estudiantes adaptar sus entregables a sus propios horarios, respetando los límites establecidos, pero teniendo la posibilidad de planificar según sus necesidades individuales.

4) **Promover la socialización entre ellos:**

Una práctica que el docente lleva a cabo en sus grupos consiste en que al inicio de la clase, dos estudiantes se hagan preguntas relacionadas con sus hobbies, gustos o intereses, además de fomentar que los primeros minutos de los trabajos colaborativos se dediquen a conocerse un poco más. El docente reconoce que una competencia esencial para todo profesional es la habilidad para establecer relaciones sociales saludables, y considera que las aulas pueden ser lugares propicios para desarrollar estas habilidades.

5) **Retroalimentación:**

Es relevante mencionar que, con esta práctica, el docente no tiene la intención de invadir la vida personal de sus estudiantes ni abordar directamente sus problemas. Más bien, busca fomentar una actitud abierta para escuchar lo que puedan querer compartir y,

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

si es necesario, remitirlos a profesionales que puedan brindarles la ayuda adecuada para sus necesidades. A través de esta práctica, el docente ha logrado apoyar a sus estudiantes al referirlos a especialistas en el área de bienestar y consejería en situaciones relacionadas con orientación vocacional, violencia de género y atención emocional.

La variable Independiente "Estrategias Mindfulness" posee 5 indicadores estos son:

- **Respiración consciente:**

Según Cuéllar, Reyes, & Saavedra (2021, pág. 45), menciona que la respiración consciente es considerada como una estrategia pedagógica o herramienta que respalda los procesos de aprendizaje, contribuyendo al crecimiento integral de los niños. Además, esta práctica puede generar una transformación positiva en los pensamientos y comportamientos de aquellos que la incorporan. La práctica de la respiración consciente conlleva múltiples beneficios, entre ellos se destacan el fortalecimiento de la atención, la concentración, la capacidad de memorización, la toma de decisiones, la reflexión y el pensamiento crítico. De igual manera, la aplicación de la técnica de la respiración consciente no solo impacta en los procesos cognitivos, sino que también guía al niño en su desarrollo completo, arrancando desde su identidad y autoconocimiento. Esto mejora su calidad de vida al fomentar la percepción, manejo y regulación de las emociones, lo que permite el establecimiento de relaciones interpersonales saludables.

- **Inteligencia emocional:**

Según Bisquerra R. (2012), nombra el artículo de Salovey & Mayer (1990) y menciona que la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de gestionar las emociones y los sentimientos, diferenciar entre ellos y emplear este entendimiento para guiar los propios pensamientos y comportamientos.

- **Emociones:**

Según Fernández & Extremera (2005), menciona que las emociones simplifican el proceso mental al focalizar la atención en la información crucial, favoreciendo así el pensamiento, por ende, pueden ser beneficiosas al contribuir a la formación de juicios y recuerdos relacionados con experiencias emocionales, esto hace referencia a que las emociones son respuestas complejas y automáticas que experimentamos como seres humanos en relación con los estímulos externos o internos. Estas respuestas involucran aspectos cognitivos, fisiológicos y conductuales. Las emociones suelen estar asociadas a

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

situaciones específicas y pueden influir en nuestro estado de ánimo, pensamientos y comportamientos.

Algunas emociones comunes incluyen la felicidad, tristeza, miedo, enojo, sorpresa y disgusto. Cada emoción desencadena una serie de cambios en el cuerpo y la mente. Por ejemplo, el miedo puede llevar a una aceleración del ritmo cardíaco, la liberación de hormonas del estrés y la preparación para la huida o lucha.

- **Salud Emocional y Destreza Social:**

Según Porta Chanco (2018), la salud emocional se refiere al bienestar psicológico y emocional de una persona. Incluye la capacidad de manejar el estrés, establecer relaciones saludables, expresar y gestionar emociones de manera adecuada, y tener una autoestima positiva. Una persona con buena salud emocional es capaz de enfrentar los desafíos de la vida de manera efectiva, adaptarse a cambios, y mantener relaciones satisfactorias. La destreza social, por otro lado, se refiere a la capacidad de una persona para interactuar y comunicarse de manera efectiva con los demás. Incluye habilidades como la empatía, la escucha activa, la comunicación asertiva y la capacidad de resolver conflictos. Tener destrezas sociales sólidas es crucial para establecer relaciones interpersonales saludables y para desenvolverse de manera positiva en entornos sociales y laborales.

- **Bienestar Emocional:**

Según los autores Andrés, Castañerias, & Richaud (2014), mencionan que el bienestar emocional abarca la felicidad y alegría del infante esto se entiende como un componente emocional del bienestar subjetivo, definido por la prevalencia del afecto positivo sobre el afecto negativo en la evaluación emocional de la propia situación vital. La investigación ha demostrado consistentemente asociaciones entre los rasgos de personalidad y la felicidad en la población infantil. Por ejemplo, McKnight, Huebner y Suldo (2002) descubrieron que la Extraversión y el Neuroticismo se relacionaban positiva y negativamente, respectivamente, con la satisfacción vital en adolescentes. Holder y Klaseen (2010) señalaron cómo la combinación de niveles más altos de sociabilidad con menores niveles de timidez, considerada un indicador de Extraversión (Buss & Plomin, 1984), se correlacionaba positivamente con medidas de felicidad en niños. Además, niveles más altos de emocionalidad negativa, considerada un indicador de Neuroticismo (Buss & Plomin, 1984), se asociaron negativamente con la felicidad.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

- **Salud Emocional:**

Desde la perspectiva de los autores Bravo Sanzana, Salvo, & Mieres Chacaltana, (2015), mencionan que la salud emocional se refiere al bienestar emocional y mental de los estudiantes, así como a su capacidad para manejar y comprender sus propias emociones. Una buena salud emocional es esencial para un aprendizaje efectivo, ya que influye en la capacidad de concentración, la motivación, las relaciones sociales y la resiliencia frente a los desafíos académicos y personales.

Ellos mencionan como premisa relevante que la conexión entre la salud emocional y el aprendizaje es bidireccional: un buen bienestar emocional contribuye al aprendizaje efectivo, y un entorno de aprendizaje enriquecedor puede influir positivamente en la salud emocional. Es importante que las instituciones educativas y los educadores reconozcan la importancia de la salud emocional en el desarrollo integral de los estudiantes y trabajen para crear entornos que promuevan tanto el aprendizaje como el bienestar emocional.

Según Arrieta & López (2021), la salud emocional está relacionada con las actitudes, beneficios y cualidades que tiene el mindfulness, ya que está vinculado con las emociones y el aprendizaje; para poder abordar la emoción y el sentimiento es importante definirlos. En primer lugar, la emoción es un estado de agitación fisiológica generado como respuesta de un estímulo.

Esta reacción es temporal, porque dura tan solo un momento Prat & Del río (2010). Sin embargo, los sentimientos son previas emociones que perduran en el presente Prat & Del río (2010). De esta manera, los sentimientos perduran más y son menos intensos, mientras que las emociones son más fugaces y mucho más intensas por lo que aparecen ante un estímulo.

Es así que la educación emocional implica instruir en una variedad de habilidades emocionales. que ayudarán en el desarrollo integrar de las personas sobre todo los niños. Según Bisquerra (2009), existen cinco competencias: conciencia emocional que está relacionado con el conocimiento de las propias emociones y de los demás; control emocional el cual consiste en responder ante las emociones en un determinado suceso; autonomía emocional que la facilidad de manejar las emociones y adaptarse al entorno sin que te afecten; las habilidades sociales los cuales facilitan las relaciones amicales; lo cual sirve mucho para construir una capa personal y social de bienestar.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Según la opinión de Golding & Gross (2010), definen la salud emocional como el estado en el que existe un equilibrio psicológico y emocional que posibilita un funcionamiento emocional positivo, con la reducción o ausencia de indicadores de trastornos de salud mental. Por otro lado, la regulación emocional se interpreta como un conjunto de procesos diversos a través de los cuales se ejerce control sobre las emociones, ya sea intensificándolas, atenuándolas o manteniendo su nivel de intensidad. Este proceso implica modificaciones en los sistemas de respuestas, que abarcan, entre otras cosas, la reevaluación positiva y la rumiación.

Por otro lado, el autor Lamas (2013), con su investigación: "Educación emocional, contribución de la escuela a la salud mental infantil", en síntesis esta investigación reconoce a la institución educativa como un entorno que fomenta la salud mental infantil, ya que puede impartir las habilidades afectivas y sociales necesarias para que los niños afronten las eventualidades. Se trabajan investigaciones que evidencian cómo la estimulación de la regulación emocional, las emociones positivas y las habilidades en la resolución de problemas interpersonales contribuyen a mejorar el comportamiento y el rendimiento académico de los niños. Se examina un programa escolar implementado en Argentina en escuelas que atienden a una población situada por debajo del umbral de pobreza. Se llega a la conclusión de que la educación emocional debe ser integrada de manera formal en el currículo escolar. Por ende para un gran desarrollo de la salud emocional del infante, es indispensable primero mejorar su educación emocional por ende la interacción de cada niño con su entorno requiere la aplicación de habilidades adquiridas en el ámbito familiar, escolar y con sus compañeros. Estos entornos de desarrollo actúan como el contexto que aprueba o desaprueba su conducta social. Cuando las experiencias con el entorno son positivas, se desarrollan esquemas cognitivos y afectivos saludables, pero en caso de experiencias negativas, pueden surgir esquemas disfuncionales que propician conductas de riesgo para la salud mental.

La variable "Salud Emocional" posee 5 dimensiones, estás se refieren a:

- **Conciencia emocional:**

Según Bisquerra R. (2012), la "conciencia emocional" se refiere a la capacidad de reconocer tanto las propias emociones como las emociones de los demás. Esto se logra mediante la observación del propio comportamiento y del comportamiento de aquellos

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

que nos rodean. Esta habilidad implica la capacidad de diferenciar entre pensamientos, acciones y emociones, entender las razones y los efectos de las emociones, evaluar su intensidad, y reconocer y emplear su expresión, tanto en la comunicación verbal como en la no verbal.

- **Regulación Emocional:**

Según Bisquerra R. (2012), menciona que el manejo de las emociones implica la capacidad de alejarse de una emoción, regular las emociones tanto en uno mismo como en los demás, y ser capaz de disminuir las emociones negativas y realzar las positivas. Todo esto se realiza sin suprimir o exagerar la información que dichas emociones transmiten, entre otras habilidades asociadas. También la "gestión de las emociones" implica proporcionar una respuesta adecuada a las emociones que experimentamos. No se debe confundir la regulación emocional con la supresión. La regulación consiste en encontrar un equilibrio delicado entre la supresión y la pérdida de control. Componentes esenciales de la habilidad de autorregulación incluyen la capacidad para lidiar con la frustración, el control de la ira, la aptitud para posponer las gratificaciones, las competencias para enfrentar situaciones riesgosas (como la influencia de drogas o la violencia), el desarrollo de la empatía, entre otros.

- **Autonomía emocional:**

Según Baracaldo, Carvajal, & Cristancho (2021), menciona que la autonomía emocional se puede conceptualizar como un término que engloba una serie de características y elementos vinculados a la autorregulación personal. Estos aspectos incluyen la autoestima, una actitud positiva, responsabilidad, habilidad para un análisis crítico, capacidad para solicitar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. Adicionalmente, contribuye a la satisfacción, el compromiso y una comunicación asertiva tanto con uno mismo como con los demás. Esto resulta en un incremento de la autoestima, mejorando áreas tales como las relaciones interpersonales, el ambiente escolar y el desempeño académico.

- **Destrezas Sociales:**

Desde la perspectiva de los autores Fernández Berrocal & Extremera Pacheco, (2002), mencionan que las destrezas sociales en el infante son pieza fundamental para su

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

desarrollo emocional, esta habilidad se refiere específicamente a la percepción y expresión emocional, es decir, el infante puede reconocer sus propias emociones así como la de los demás, eso le permite comunicarse asertivamente con sus amigos, iniciar conversaciones de manera cordial, compartir sus emociones sin tener miedo, respetar las emociones y sentimientos de los demás; también se refiere a la comprensión de las emociones, por ende, el infante puede actuar empáticamente y asertivamente, de manera que pueda comprender las distintas situaciones problemáticas en las que se encuentra sus compañeros o el mismo.

- **Capacidad de Vida y Bienestar:**

Según la opinión del investigador Hué García (2016, págs. 32-44), menciona que el infante para que pueda tener una capacidad de vida adecuada y pueda mejorar su bienestar tiene que estar alineado a estrategias, en este caso la estrategia idónea es el Mindfulness; por ende el define la capacidad de vida y bienestar hace referencia a la capacidad y habilidad del niño para actuar asertivamente, pedir ayuda a los demás, compartir sus cosas o sus conocimientos sin sentirse intimidado o amenazado, de manera que busca su bienestar así como el de su entorno. Este autor también menciona un método denominado “Pensamiento Emocional”, este consta de 7 elementos, 4 hacen referencias a los sentimientos de uno mismo y los otros 3 hacen referencia a las emociones y sentimientos de su alrededor, estos 7 elementos son:

1) Autoconocimiento.
2) Autoestima.
3) Autocontrol.
4) Motivación.
5) Conocimiento del otro.
6) Empatía.
7) Liderazgo.

- **Artículos enfocados en Mindfulness y la salud emocional:**

Según el investigador Greeson (2009), en su investigación denominada: **“Actualización de la investigación sobre atención plena: 2008”,** trata sobre los efectos positivos del mindfulness en el cerebro, en el comportamiento del individuo y en sus acciones; esto implica la mejora de la salud tanto mental como física, así como una

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

adecuada calidad de vida y minimización del estrés; él se basa en 52 artículos trabajados empíricamente y teóricamente, donde registró hallazgos como la aplicación de la tecnología para interpretar de mejor forma el mindfulness y así promover un ambiente óptimo donde se promueva exponencialmente una salud óptima que comprenda la mente, las relaciones, el espíritu y el cuerpo.

A continuación, se nombraran algunos de estos artículos relacionados con la investigación actual:

- Según Brown & Ryan (2003) con su artículo denominado: **"Los beneficios de estar presente: Mindfulness y su papel en el bienestar psicológico"**, mencionan esta investigación se centra en explorar los beneficios psicológicos dela práctica del mindfulness, que implica estar presente y consciente en el momentoactual sin juzgar. Aborda cómo la atención plena puede influir positivamente en la salud mental y el bienestar psicológico, por medio de estudios empíricos, teorías o investigaciones relacionadas con los efectos del mindfulness en la reducción del estrés, la mejora del enfoque y la calidad de vida, así como la regulación emocional. Los autores demostraron que el Mindfulness influye positivamente en la regulación de las emociones de niños, adolescentes, jóvenes y adultos que estén dispuestos a utilizar apropiadamente los mecanismos Mindfulness.

- Desde la perspectiva de Carmody, Reed, Kristeller, & Phillip (2008), con su artículo de investigación llamado **"Mindfulness, espiritualidad y síntomas relacionados con la salud"** mención que se ha establecido claramente la relación entre la práctica religiosa y la salud, la conexión entre la espiritualidad y el bienestar físico no ha sido objeto de un análisis exhaustivo. En este contexto, el propósito fundamental de este estudio fue explorar si la participación en el programa de reducción del estrés basado en la atención plena (MBSR, por sus siglas en inglés) se correlacionaba con un aumento tanto en la atención plena como en la espiritualidad, al mismo tiempo que se buscaba indagar en las relaciones existentes entre la atención plena, la espiritualidad y los síntomas médicos y psicológicos. Para llevar a cabo esta investigación, se evaluó a cuarenta y cuatro participantes del programa MBSR de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, sometiéndolos a evaluaciones antes y después del programa mediante instrumentos específicos como la Escala de Atención Plena y

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Conciencia para la atención plena de rasgo, la Escala de Atención Plena de Toronto para la atención plena de estado, y la Escala de Bienestar Espiritual de la Evaluación Funcional de la Terapia de Enfermedades Crónicas para medir la espiritualidad. Además, se registraron la angustia psicológica y los síntomas médicos reportados. Cabe destacar que los participantes también llevaron un diario detallado de su práctica diaria de atención plena en sus hogares. Posteriormente, se realizaron cálculos de los cambios medios en las puntuaciones, y se analizaron las interrelaciones entre estas variables a través de regresión lineal de modelo mixto. Los resultados obtenidos revelaron mejoras significativas en la espiritualidad, así como en la atención plena tanto de estado como de rasgo, y se observaron disminuciones notables en la angustia psicológica y los síntomas médicos reportados. Los incrementos tanto en la atención plena de estado como en la de rasgo se asociaron directamente con aumentos en la espiritualidad, y los aumentos en la atención plena de rasgo y la espiritualidad estuvieron vinculados a una reducción considerable en la angustia psicológica y los síntomas médicos reportados. De manera interesante, los cambios tanto en la atención plena de rasgo como en la de estado se relacionaron de manera independiente con modificaciones en la espiritualidad; sin embargo, solo los cambios en la atención plena de rasgo y la espiritualidad se asociaron con reducciones en la angustia psicológica y los síntomas médicos reportados. Es importante señalar que no se encontró ninguna asociación significativa entre los resultados y la práctica de atención plena en casa. En conclusión, los hallazgos sugieren que la participación en el programa MBSR está directamente ligada a mejoras en la atención plena, tanto de estado como de rasgo, así como en la espiritualidad, lo que a su vez se asocia con mejoras en los síntomas psicológicos y médicos. Este estudio destaca la relevancia de considerar la espiritualidad como un componente integral en la relación entre la atención plena y la salud mental y física. Este artículo es utilizado, porque es indispensable desarrollar una cualidad espirituosa en los niños, es decir, se debe trabajar sustanciosamente los valores, de manera que se expongan las cualidades y virtudes del infante en el desarrollo de las estrategias mindfulness.

- Según la opinión de los investigadores Arch & Craske (2006), mencionan que su presente estudio examinó si una práctica de respiración enfocada de 15 minutos, aplicada a una población mayoritariamente universitaria, tenía el potencial de reducir la intensidad y la carga negativa de las respuestas emocionales ante

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

imágenes con valencia afectiva, al mismo tiempo que fomentaba la disposición para enfrentar diapositivas de contenido aversivo. Se compararon los efectos de esta técnica de respiración enfocada con los resultados obtenidos a partir de prácticas de atención desenfocada y preocupación, ambas con una duración de 15 minutos. El grupo que realizó la respiración enfocada mantuvo respuestas consistentemente positivas y moderadas frente a las diapositivas neutrales, tanto antes como después de la inducción, mientras que los grupos de atención desenfocada y preocupación exhibieron respuestas significativamente más negativas tras la inducción en comparación con el periodo previo. Además, el grupo de respiración enfocada informó de una menor experiencia de afecto negativo y de una menor volatilidad emocional en respuesta a las diapositivas después de la inducción, en comparación con el grupo de preocupación. También mostró una mayor disposición a enfrentar diapositivas altamente negativas que el grupo de atención desenfocada. La disminución del afecto negativo y la mayor disposición a enfrentar estímulos negativos opcionales en el grupo de respiración enfocada pueden interpretarse como una respuesta más adaptativa.

Se argumenta que estos resultados son coherentes con las propiedades reguladoras emocionales de la atención plena. Entonces la conclusión de esta investigación es utilizada para las estrategias actuales de Mindfulness, ya que uno de los indicadores principales es la respiración consciente, por lo tanto, es de suma importancia realizar adecuadamente esta actividad para mejora de la salud emocional de los niños; enfocados en la reducción de estímulos negativos.

- Por otro lado, los investigadores Tang, y otros (2007), abordan el tema denominado: **“El entrenamiento de meditación a corto plazo mejora la atención y la autorregulación”**, menciona investigaciones actuales que indican que muchos períodos extensos de formación intensiva y sistemática en meditación pueden potenciar la capacidad de atención. No obstante, la prolongada duración del entrenamiento ha dificultado la aplicación de asignaciones aleatorias de participantes a condiciones específicas para corroborar estos descubrimientos. Este artículo presenta evidencia de que un grupo asignado al azar para participar en 5 días de práctica de meditación utilizando un enfoque integrador cuerpo-mente experimenta mejoras significativas en la atención y en el manejo del estrés en comparación con un grupo de control, también seleccionado de manera aleatoria,

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

que recibió capacitación en técnicas de relajación. El enfoque de entrenamiento se basa en la medicina tradicional china e incorpora elementos de otras prácticas meditativas y de atención plena. Al contrastar con el grupo de control, los resultados del grupo experimental, conformado por 40 estudiantes universitarios chinos que se sometieron a 5 días de entrenamiento integrador de 20 minutos cada día, revelaron una mejora sustancial en las puntuaciones de conflicto en el Test de Red de Atención. Además, se observó una disminución en la ansiedad, depresión, ira y fatiga, así como un aumento en el vigor según el Perfil de la Escala de Estados de Ánimo. También se registró una reducción significativa en los niveles de cortisol relacionado con el estrés y un aumento en la inmunorreactividad. Estos resultados ofrecen un enfoque práctico para investigar la influencia del entrenamiento en meditación, empleando métodos experimentales y de control similares a los utilizados en la evaluación de medicamentos u otras intervenciones.

- Según Bresó, Rubio, & Andriana (2013), con su artículo titulado: **"La inteligencia emocional y la atención plena (Mindfulness) como estrategia para la gestión de emociones negativas"**, el propósito del artículo de reflexión pasado fue resumir la evidencia empírica acerca de la eficacia de las estrategias basadas en la atención plena y la inteligencia emocional para abordar la resolución de problemas que involucran la aparición de emociones negativas. Además, se plantearon desafíos futuros con el objetivo de discernir la contribución específica de cada una de estas dos estrategias de afrontamiento (inteligencia emocional y atención plena) en la gestión y adaptación a experiencias emocionales adversas. La metodología empleada se centró en identificar estudios experimentales que evaluaran el impacto de programas diseñados para desarrollar la inteligencia emocional y la atención plena. Por último, se propusieron nuevas líneas de investigación para futuros estudios que pudieran abordar las preguntas planteadas en ese momento.
- Desde el punto de vista de los investigadores Campos Vacas, Cebolla Martí, & Mira Pastor (2015), con su artículo titulado: **"Mindfulness como estrategia de regulación emocional. Un estudio de laboratorio",** Mindfulness se definía como dirigir la atención de una manera específica: de manera intencionada, en el presente, y sin emitir juicios. En el pasado reciente, la investigación en

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

mindfulness se centró en el examen de los mecanismos de funcionamiento. En este contexto, se observó que el entrenamiento en mindfulness había demostrado ser eficaz en la mejora de las habilidades de Regulación Emocional (RE). El objetivo de dicho estudio fue explorar la relación entre el mindfulness (como rasgo) y el acceso a estrategias de RE. Un grupo de 60 estudiantes de la "Universitat Jaume I" y la "Universitat de Valencia" participó en la investigación. Cumplieron con cuestionarios como el Inventario de Depresión de Beck, el Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness, la Escala Visual Analógica y la escala de Dificultades en la Regulación Emocional. Los participantes fueron sometidos a un Procedimiento de Inducción de Estado de Ánimo (PIEA) mediante Realidad Virtual (RV) de tristeza, antes de realizar una tarea de memoria autobiográfica. Los resultados indicaron que los participantes con altos niveles de mindfulness rasgo poseían más estrategias de RE en comparación con aquellos con bajos niveles de mindfulness rasgo. Además, se observó que el grupo con altos niveles de mindfulness rasgo tardó menos tiempo en acceder a estrategias deRE frente a palabras de valencia positiva. Estos hallazgos resaltaron la importancia de la RE como uno de los mecanismos que podría estar interactuando con el mindfulness.

- Según la perspectiva del investigador Moscoso (2019), con su artículo llamado: **"Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación",** el autor menciona que la investigación que se relata a continuación proporciona un análisis empírico sobre la fusión de mindfulness e inteligencia emocional. Mindfulness, un enfoque cognitivo, se presenta como una herramienta que facilita la toma de conciencia de la experiencia presente, promoviendo así la autorregulación emocional. De manera similar, la inteligencia emocional se ha concebido como un conjunto de habilidades vinculadas con la percepción, comprensión y manejo efectivo de las emociones, tanto propias como ajenas. Ambos marcos conceptuales están asociados con un sentido positivo de bienestar y desarrollo personal. También se ofrece un análisis de la evidencia científica preliminar disponible en la literatura psicológica y educativa, explorando los efectos mediadores de ambos conceptos en el proceso de regulación emocional y calidad de vida individual. Conclusiones: Los informes derivados de los estudios evaluados sugieren que la interacción entre mindfulness disposicional e inteligencia emocional confiere beneficios significativos al bienestar de las

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

personas. Asimismo, se documenta que la inteligencia emocional actúa como un mediador entre mindfulness e incrementos en las emociones positivas. El propósito de este artículo de revisión fue identificar un modelo integrador en la regulación de las emociones, incluyendo los componentes activos que influyen en el bienestar y cómo la práctica de mindfulness contribuye al fortalecimiento de las habilidades de la inteligencia emocional.

- Bajo otro punto de vista de los autores Body, Ramos, Recondo, & Pelegrina, (2016), con su artículo titulado: **"Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado",** se presentó un análisis del impacto que tuvo el programa de formación PINEP en el que se incorporó la práctica de mindfulness junto con el desarrollo de la inteligencia emocional en un grupo experimental conformado por 90 docentes. Este grupo fue comparado con otro de características similares que actuó como grupo de control. En relación con esto, se evidenció que la implementación de la atención plena generó mejoras significativas en los niveles de inteligencia emocional percibida en el grupo experimental. La investigación en cuestión se llevó a cabo durante un periodo de nueve semanas en dos centros de formación del profesorado en Málaga. Esta investigación fue fundamental porque se extrajo ciertos indicadores y subindicadores que ayudan a la demostración del desarrollo de la inteligencia emocional de la persona a través del programa Mindfulness, es decir, se mejora en la capacidad de asimilación emocional; esta se entiende como una mayor habilidad para utilizar las emociones con el propósito de facilitar diversos procesos cognitivos, como establecer metas, encontrar motivación o tomar decisiones. En última instancia, los cambios positivos en la regulación emocional indican la destreza para dirigir y gestionar las emociones, ya sean positivas o negativas, de manera efectiva.
- Según los investigadores Pacheco Sanz, Canedo García, Manrique Arija, & García Sánchez (2018), con su investigación titulada: **"Mindfulness: atención plena en educación infantil",** ellos mencionan que se vivió en una sociedad donde incluso los niños más pequeños experimentaron numerosas situaciones de estrés, generalmente provocadas por adultos que no sabían cómo enfrentarlas. Surgió, por lo tanto, un interés en investigar las propuestas de intervención que se llevaron a cabo para cultivar la atención plena en el entorno de la educación infantil. En este sentido, se realizó una revisión de estudios nacionales e internacionales en el

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ámbito de la psicología positiva, lo que permitió verificar los beneficios del mindfulness en las personas, especialmente aquellos que demostraron la utilidad de enseñar esta práctica a los niños desde temprana edad. Los programas de intervención desarrollados en torno a este concepto incluyeron actividades que fomentaron la conciencia corporal, la atención a la respiración, el reconocimiento de emociones propias y ajenas, entre otros aspectos. Estos programas evidenciaron que, gracias a la educación emocional, los niños adquirieron una herramienta eficaz para enfrentar la vida de manera más consciente y plena. Los resultados fueron notables en cuanto a la mejora de la relación consigo mismos ycon la sociedad. Los fondos para llevar a cabo esta investigación se obtuvieron a través de una ayuda destinada a financiar la contratación predoctoral de personal investigador, concedida por la Junta de Castilla y León (EDU/1083/2013) y cofinanciada por el Fondo Social Europeo, en el marco del Programa Operativo del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) 2014-2020 de Castilla y León. Esta investigación sirvió para determinar cómo las conexiones positivas entre individuos no se limitan a generar satisfacción y bienestar; además, se definen como emocionalmente esenciales, destacándose por la intimidad, el crecimiento personal compartido y la capacidad de afrontar adversidades en conjunto. Es lógico que las áreas más exploradas en este contexto sean las relaciones de pareja y las intrafamiliares. De manera similar, en el ámbito del Mindfulness, uno de sus propósitos fundamentales es mejorar la calidad de las relaciones personales, no solo en el contexto de pareja si no también en el entorno social del infante, de manera que la mejora de la destreza social del infante es un pilar imprescindible en su desarrollo emocional.

- Según la opinión de Muslera (2016), con su tesis denominada: **“Educación emocional en niños de 3 a 6 años”,** la investigadora llevó a cabo un análisis de conceptos clave relacionados con las emociones y sus funciones principales. Posteriormente, se profundizó en algunos conceptos vinculados con la inteligencia emocional y su influencia como modelo en la Educación Emocional, que se convirtió en el foco central de este trabajo. Dada la amplitud y la novedad de este tema, se hizo un recorte específico, centrándose en la educación emocional en el ámbito de la educación inicial, dirigida a niños de 3 a 6 años. Se consideraron algunas características evolutivas de estos niños y se exploraron los posibles beneficios para ellos, con la perspectiva de una eventual aplicación de la

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Educación Emocional. Se tomaron en cuenta puntos específicos del programa diseñado por López Cassá. Esta investigación sirvió de apoyo a la utilización de algunas de las técnicas que podrían resultar muy útiles en futuras implementaciones con esta población de niños en el ámbito de la Educación Inicial, ya que la mejora de la salud emocional del infante es la variable dependiente de la investigación, por ende, los resultados de los cambios realizados en esta variable son demostrados y cuantificados entorno al nivel de inicio, proceso y logro del niño o niña en cuanto a su mejora emocional.

2. Objeto de estudio

Área y línea:

Área: Ciencias Sociales

Línea: Didáctica y evaluación de los aprendizajes

- **Interrogantes del problema**

Interrogante General:

¿Cómo se evidencia la mejora de la salud emocional y el aprendizaje antes y después de la implementación de las estrategias Mindfulness en niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Particular de Arequipa?

Interrogantes Específicas:

¿Cómo mediante el pretest se diagnostica la situación de los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Particular de Arequipa entorno a las dimensiones de la Salud Emocional?

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

¿Qué estrategias Mindfulness serán utilizadas para mejorar la salud emocional de niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Particular de Arequipa?

¿Cómo mediante el postest se diagnostica la mejora de la situación de los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Particular de Arequipa entorno a las dimensiones de la Salud Emocional?

- **Nivel y tipo de investigación**

Nivel:

Esta investigación corresponde al nivel de campo.

Tipo:

El presente trabajo de investigación es de tipo preexperimental, descriptiva bajo un enfoque mixto, con un diseño longitudinal

- **Justificación**

La presente investigación fue conveniente realizarla, porque surge la necesidad de brindar herramientas para apoyar la regulación de emociones de niños y niñas desde la etapa preescolar; la realidad actual denota niños con mucha ansiedad, pese a su corta edad, les cuesta saber esperar y más aún en situaciones donde se frustran y solo actúan impulsivamente, tomando en cuenta que son niños y niñas en un proceso de formación, que constantemente observan a sus figuras de apego como sus maestras y maestros y los toman como ejemplo; es que, mediante el programa y la utilización de estrategias de

Mindfulness, se busca contribuir a cuidar su salud emocional, las formas de interactuar y resolver problemas a largo plazo. También tiene una relevancia social porque se debe trabajar el ámbito emocional de los niños (emociones, sentimientos, ideas, respiración consciente, concentración, capacidad de expresar emociones, etc.) dentro de su entorno estudiantil debido a que este representa el espacio donde los infantes pasan la gran mayoría de su tiempo y este lugar contribuye tanto al desarrollo emocional como social del infante.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Algunas herramientas brindadas a los maestros según las estrategias Mindfulness apoyarán al infante a descubrir sus necesidades, sus intereses personales, sus emociones y sentimientos. Además, la socialización cumple un rol fundamental, porque comienzan a interactuar más entre niños que con sus mayores, dejando de depender así de las relaciones con sus padres. La relevancia teórica de la investigación radica en implementar acciones, enfoques y maniobras ligadas al Mindfulness en el aula con la finalidad de que los infantes puedan adaptarse y así puedan enfrentar situaciones desafiantes y dificultosas, de manera que, al ellos experimentar sentimientos de ira, tristeza, melancolía, aflicción entre otras emociones puedan manejar adecuadamente ese tipo de circunstancias o escenarios.

- **Objetivos**

OBJETIVO GENERAL

- Determinar la mejora de la salud emocional evidenciando el antes y después de la implementación de las estrategias Mindfulness en los niños y niñas de una Institución Educativa particular de Arequipa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar mediante el pretest la situación actual de los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa particular de Arequipa entorno a las dimensiones de la Salud Emocional
- Establecer las estrategias Mindfulness que serán utilizadas para mejorar la salud emocional de niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa particular de Arequipa.
- Identificar mediante el postest la mejora de la situación actual de los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Particular de Arequipa entorno a las dimensiones de la Salud Emocional.

3. Antecedentes Investigativos

3.1.1 A nivel Internacional

Según Torres Gavilán (2017), con su investigación desarrollada en Barcelona y titulada: **“La atención plena o mindfulness en la educación emocional: Taller de**

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

educación emocional y atención plena para niños de 4 a 8 años"; la autora mencionó que las demandas requeridas para el rubro académico y una sociedad complicada, fue necesario e indispensable desarrollar o utilizar herramientas enfocadas en una solidez pedagógica en cuanto a estrategias Mindfulness que fomenten la salud emocional de los infantes. Aquí la autora hizo uso fundamentalmente de la observación directa para contemplar las ganas de los niños en participar con el taller emocional, también corroboró si los infantes siguen las instrucciones y pautas otorgadas para un adecuado desarrollo emocional; ella no utilizó específicamente un instrumento. Las actividades que realizó las dividió en 4 sesiones específicamente donde hizo uso de estrategias Mindfulness así como herramientas para una adecuada salud emocional. Concluyó que los niños que prestaron atención y siguieron las instrucciones directas a lo largo de las sesiones adquirieron mayor solidez emocional, desarrollaron una mejor capacidad cognitiva, mayor facilidad de aprendizaje y un realce en su madurez emocional, porque se tomaron enserio las 4 sesiones de dos horas desarrolladas.

Según Giménez Zaragoza (2021), con su investigación ejecutada Valencia y denominada: **"Regulación Emocional a través del Mindfulness"**; la autora trabajó tres objetivos específicos en su investigación, pero el principal a tomar en cuenta en esta investigación es lograr la autorregulación de las emociones por medio del Mindfulness, se enfocó en tres metas didácticas como la autonomía de cada niño para conocerse a sí mismos, el descubrimiento del entorno y la comunicación y representación a través del lenguaje. Esas 3 metas las desarrolló por medio de actividades en 5 bloques divididos en tiempos determinados a lo largo de un mes de trabajo. Cada bloque se distribuyó en la explicación del Mindfulness y sus estrategias para la regulación emocional, la atención plena, la respiración consciente entre otros indicadores que desarrollaron en la salud emocional de los niños. Se utilizó 2 instrumentos como el carnet emocional y la rúbrica de evaluación, donde se evaluó un antes y un después en cuanto a los parámetros emocionales de los infantes. La autora concluyó que se pudo confirmar que todo lo relacionado con la práctica del Mindfulness es una necesidad esencial tanto para adultos como para niños. Al principio, se pensó que sería difícil y costoso aplicar esta técnica en un aula con niños de 4 años. Sin embargo, a través de la propuesta presentada, se demostró que no es tan complicado introducir a los más pequeños en el Mindfulness. La justificación de esta afirmación se confirmó al observar que los niños de esta edad son naturalmente curiosos y prestan atención detallada a todo lo que les rodea.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Según Gamboa & Evelyn (2021), con su investigación desarrollada en Bogotá y denominada: **"Propuesta didáctica: El mindfulness para la regulación emocional en la primera infancia";** los autores mencionaron que la investigación está estrictamente dirigida a profesores de educación infantil para el apoyo de la educación emocional en infantes y esta tuvo como objetivo proporcionar estrategias de regulación emocional para niños y niñas de 4 a 8 años de edad. Para ello, se analizaron las directrices establecidas por el Ministerio de Educación Nacional, en el marco de la Ley de Cero a Siempre. Además, se recogió información a través de su instrumento, como las entrevistas con maestros de educación infantil en escuelas públicas.

Una vez se recopiló esta información, los autores establecieron una red de conexiones para así poder crear una guía didáctica que se enfoque en la regulación emocional utilizando la técnica del Mindfulness, junto con actividades relacionadas con el arte, el juego, la literatura y la exploración del entorno. De esta manera, ellos abordaron el manejo de emociones que a menudo no se abordan en el aula, como la calma, el desagrado, el miedo y el amor.

3.1.2 A nivel Nacional

Según Poliakoff (2022), con su investigación desarrollada en Lima y titulada: **"Fundamentos de programas exitosos de mindfulness para el desarrollo socioemocional infantil";** la autora ha señalado que se ejecutaron programas y se emplearon distintos enfoques en relación con el desarrollo socioemocional y la salud emocional de los niños, siendo el mindfulness uno de los enfoques más prevalentes y puestos en práctica. En ese contexto, el objetivo general planteado fue "analizar dos programas de mindfulness orientados a la gestión de las emociones en niños en el segundo ciclo del nivel inicial". Los objetivos específicos consistieron en examinar de manera explícita la evolución y progreso socioemocional a través de la implementación propuesta, así como en describir los elementos principales de los dos programas efectivos de mindfulness y su vínculo con la gestión emocional. Se empleó un enfoque metodológico basado en el análisis documental para evaluar los programas estadounidenses "MindUP" y "Mindful Schools", investigando sus ventajas, componentes y los resultados obtenidos en los estudios de evaluación. Como resultado del análisis llevado a cabo, se llegó a la conclusión de que ambos programas demostraron ser efectivos para fomentar la competencia en la gestión emocional en los niños. Por lo tanto, se concluyó que estos programas contribuyeron al reconocimiento de la

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

temporalidad y aspecto físico de las emociones, así como a la comprensión de cómo se relacionan con los pensamientos y sentimientos. Además, proporcionaron instrucción sobre métodos para regular las emociones y promovieron habilidades para interactuar de manera efectiva en contextos sociales, resultando en un impacto positivo que se extendió en su entorno y en el cual la empatía tuvo un papel predominante.

Del Castillo y Troncos (2020), este estudio denominada: **"Influencia del programa mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica "Serafín Filomeno" – Moyobamba, 2019"**, fue realizado por los investigadores en Moyobamba con el propósito de investigar la influencia del programa Mindfulness en el autocontrol La muestra consistió en 50 participantes, y para llevar a cabo la evaluación se empleó como instrumento el cuestionario "Auto-control infantil y Adolescentes (CACIA)" como herramienta de medición. Los resultados del estudio señalaron que no se pudo evidenciar una relación de influencia entre el programa mindfulness y el nivel de autocontrol de los estudiantes, ya que la significancia obtenida fue de 1.000, lo que es mayor que el valor de referencia de 0.05. Además, no se identificaron resultados significativos en las dimensiones vinculadas al autocontrol emocional en este contexto.

Diaz (2022), el autor realizó una investigación en Trujillo denominada: **"Programa basado en mindfulness para fortalecer la inteligencia emocional en docentes de una institución educativa de Cajamarca, 2021: estudio descriptivo-propositivo";** que tenía como objetivo "diseñar un programa fundamentado en mindfulness para reforzar la inteligencia emociona en docentes de una institución educativa de Cajamarca". Se tuvo como muestra a 33 docentes que laboraban en dicha institución y se aplicó como instrumento el "Inventario de Inteligencia Emocional de Baron-ICE". El cual este cuantificó la parte intrapersonal, estado de ánimo, interpersonal, el manejo de estrés y adaptabilidad. Se tuvo como resultado que la inteligencia emocional total 54,6%, estado de ánimo, 54.5%, adaptabilidad 48,5%, intrapersonal e interpersonal 45.5% y manejo de estrés 39.3%. Para ello se utilizaron técnicas de escaneo corporal, respiración, atención mental, sentidos y meditación formal e informal. El autor concluyó que los profesores mostraron un desequilibrio en cuanto a sus destrezas y competencias emocionales, las cuales son esenciales para enfrentar las distintas situaciones que surgen en su entorno social y también resaltó que es importante destacar que ninguno de los

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

docentes participantes logró alcanzar un nivel óptimo en lo que respecta a su inteligencia emocional.

3.1.3 A nivel Local

Según Delgado, Tarco, Galdo, Basilio, & Becerra (2020), la investigación innovadora titulada: **"Mindfulness y vinculación socioemocional desde las percepciones de los docentes de siete universidades privadas del Perú, en el 2020-II",** fue desarrollada en Perú y tuvo como objetivo principal explorar la aplicación del mindfulness y la vinculación socioemocional por parte de docentes en siete universidades privadas en Perú. El grupo de participantes estuvo compuesto por 11 profesores de estas instituciones, a quienes se les administró entrevistas utilizando la "Guía de entrevista semiestructurada" como instrumento. El enfoque metodológico adoptado fue cualitativo, con un alcance descriptivo y un diseño fenomenológico. Los resultados obtenidos revelaron que los docentes emplearon técnicas simples de respiración y pausas activas en sus clases con el propósito de crear un ambiente de tranquilidad y bienestar para sus alumnos. Sin embargo, debido a la percepción de limitaciones de tiempo en el contexto actual, estas prácticas han dejado de ser incorporadas en las clases. Se concluyó que los docentes reconocieron la relevancia de la vinculación socioemocional y admitieron el impacto positivo que tenía en el desempeño académico de los estudiantes. También se concluyó que la adopción de herramientas de mindfulness contribuyó al desarrollo integral del docente, un aspecto considerado crucial para la creación de entornos de aprendizaje profundos, completos y transformadores.

Según Quezada (2022), con su investigación denominada **"Mindfulness y el desarrollo de habilidades socioemocionales en estudiantes del curso Trabajo en Equipo del primer ciclo de un instituto de educación superior privado de Lima Metropolitana en el 2022-I",** fue desarrollada en Perú y el estudio tenía como propósito principal explicar el papel del mindfulness en el desarrollo de habilidades socioemocionales en estudiantes matriculados en el programa de trabajo en equipo de un instituto técnico privado en Lima Metropolitana durante el primer ciclo del año académico 2022-I. La investigación se llevó a cabo mediante la utilización de una guía de entrevista que contenía 15 preguntas, las cuales se administraron a 11 estudiantes del mencionado instituto. Para abordar el estudio, se empleó un enfoque cualitativo con un diseño fenomenológico y una perspectiva explicativa. Los resultados obtenidos pusieron de manifiesto que los estudiantes percibieron que la práctica del mindfulness contribuyó

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

a que fueran más sensibles a los sentimientos de sus compañeros, y a entender mejor las emociones y actitudes de estos en el ámbito académico y laboral. Además, los estudiantes destacaron que el mindfulness les brindó un sentido de relajación, calma y serenidad durante las actividades en el aula. También reconocieron que esta práctica les permitió un mayor autoconocimiento y una mejor identificación con sus pares. El autor concluye que los estudiantes entrevistados demostraron comprender el valor del mindfulness como una herramienta que facilita la comprensión de los sentimientos y emociones de sus compañeros en el entorno educativo y también lo consideraron valioso para manejar eficazmente el estrés, la ansiedad y las emociones en el contexto educativo, y reconocieron su impacto positivo en el establecimiento de una comunicación efectiva con los demás.

Desde la perspectiva de Espino Tapia & Yerba Vilca (2019), con su tesis denominada: **“Programa de Mindfulness ´´Aulas Felices`` aplicado a estudiantes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad – TDAH”,** se planteó como objetivo demostrar si hubiera una mejoría en los síntomas de inatención después de la implementación del Programa de Mindfulness "Aulas Felices" en niños diagnosticados con TDAH. Los once participantes, de edades comprendidas entre los 9 y 12 años, eran mayoritariamente varones provenientes de familias monoparentales y pertenecientes a un colegio privado. El diseño del estudio fue cuasiexperimental, con pruebas previas y posteriores a la intervención. Se emplearon una ficha demográfica, la Escala para la Evaluación del Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (EDAH) y la Evaluación de Mindfulness para Niños y Adolescentes (CAMM). Se constató que, después de la implementación del programa, los síntomas de hiperactividad/impulsividad y déficit de atención disminuyeron de manera estadísticamente significativa. Además, se evidenció una mejora significativa en la experiencia de mindfulness de los participantes.

4. Hipótesis, variables e indicadores

4.1 Hipótesis

- Dado que las estrategias de Mindfulness podrían ser una técnica eficaz para regular las emociones, es probable que su implementación mejore significativamente el bienestar emocional.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

4.2 Cuadro de análisis de variables e indicadores

Tabla 1

Variables e indicadores

VARIABLES(S)	INDICADORE(S)	SUBINDICADORE(S)
Estrategias Mindfulness	Inteligencia emocional	Conciencia emocional
	Respiración consciente y plena atención	Concentración y capacidad de respiración
	Emociones	Capacidad de expresar sus emociones-Autonomía emocional
	Salud emocional y destreza social	Regulación, control de emociones y capacidad social
	Bienestar emocional	Manifestación de los conocimientos adquiridos
Salud Emocional	Conciencia Emocional	Conocimiento de sus emociones
	Regulación Emocional	Control de emociones y sentimientos
	Autonomía Emocional	Autoestima y confianza
	Aptitud Social	Habilidades sociales
	Capacidad de vida y bienestar	Capacidad de adaptación- Toma de decisiones

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 2

Cuadro de análisis de Variables e Indicadores "Salud Emocional"

Indicadores	Subindicadores	Ítems	Escala de valores
Conciencia Emocional	✓ Identifica sus emociones. ✓ Postura Corporal. ✓ Concentración y respiración consciente. ✓ Lenguaje Oral. ✓ Empatía de las emociones de los demás.	Del 1-5	Ordina l- Nunca 2- A veces 3- Siempre
Regulación Emocional	✓ Estado emocional. ✓ Expresa sus emociones hacia sí mismo y los demás. ✓ Estrategias de control de emociones ✓ Capacidad de lidiar ante la frustración.	Del 6-10	
Autonomía Emocional	✓ Autoestima. ✓ Automotivación. ✓ Muestra actitud positiva. ✓ Actúa asertivamente ante cualquier situación.	Del 11-15	
Destreza Social	✓ Habilidades sociales ✓ Se comunica asertivamente. ✓ Atención plena y constante. ✓ Comparte sus emociones adecuadamente. ✓ Respeta las opiniones de los demás. ✓ Soluciona conflictos	Del 16-21	
Capacidad de vida y bienestar	✓ Actúa asertivamente. ✓ Busca ayudar sin miedo al rechazo. ✓ Comparte conocimientos, cosas, etc. ✓ Bienestar emocional.	Del 22-25	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

CAPÍTULO II

MARCO METODOLÓGICO

1. Técnica e instrumentos

Técnica: Se estableció emplear la técnica de la observación ya que esta es la más adecuada para las variables tratadas, facilitando una mejor recolección de datos a lo largo de las sesiones.

En la reciente investigación se estableció manejar una ficha de observación titulada: "Ficha de Observación de Competencias Emocionales" con una pequeña distinción en la variable. Este instrumento fue utilizado en la tesis llamada: "Efecto del programa Educación Emocional Infantil para el desarrollo de las competencias emocionales en niños de 5 años, 2018". Porta Chanco (2018).

Este instrumento se adecúa a ser utilizado en el aula, ya que se observó principios fundamentales de competencias emocionales en niños, estas competencias propician su salud emocional y propician el aprendizaje, por ende, la capacidad de regular las emociones y ejercer autocontrol es esencial para el aprendizaje del infante, porque los estudiantes que pueden gestionar eficazmente sus emociones tienden a enfrentar los desafíos académicos con mayor efectividad y a mantener un enfoque en sus metas educativas, de manera que se cree un entorno educativo donde los estudiantes se sienten cómodos para expresar ideas, cometer errores y participar activamente en el aprendizaje.

2. Campo de verificación

2.1 Ámbito Geográfico

La Institución Educativa Particular "Mundo Ecológico" se ubica geográficamente en el departamento de Arequipa, la provincia de Arequipa y en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero.

2.2 Unidades de Estudio

Este proyecto fue específicamente diseñado para ser implementado con los estudiantes de la Institución Educativa Particular "Mundo Ecológico", nuestra ***población*** fueron los niños de 5 años de edad. Por lo que se desarrolló teniendo en cuenta un grupo 20 alumnos entre niños y niñas. No se considera ***muestra*** debido a que, para nuestra se investigación se tomó a la totalidad de la población.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

2.3 Ubicación Temporal

La implementación de las estrategias Mindfulness, se desarrolló aproximadamente en el mes de octubre a noviembre del año 2023, esta implementación fue dividida por actividades de aprendizaje como se menciona en la siguiente tabla:

Tabla 3

Calendarización de la Implementación

	Octubre -Noviembre del año 2023				
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
	23 Ejecución del instrumento (Pretest)	24 Ejecución del instrumento (Pretest)	25 Ejecución del instrumento (Pretest)	26 **Actividad N°1** Nos Conocemos (Inteligencia Emocional)	6 **Actividad N°2** ¿Cuáles son mis emociones? (Inteligencia Emocional)
Implementación de las Estrategias Mindfulness	30 **Actvidad N°3** El mounstruo de colores (Inteligencia emocional)	31 **Actividad N° 4** El hada calmada (Respiración consciente!)	1 **Feriado**	2 **Actividad 5** Viaje a las nuevas (Respiración Consciente!)	3 **Actividad 6** Juego con sonidos (Plena Atención)
	6 **Actividad 7** El sonido escondido (Respiración consciente y plena atención)	7 **Actividad 8** El intruso (Respiración consciente y plena atención)	8 **Actividad 9** Como el Sapo (Respiración consciente y plena atención)	9 **Actividad 10** Me muevo al son de los animales (Respiración consciente y plena atención)	10 **Actividad 11** Mi lema de las emociones (Emociones)
	13 **Actividad 12** Saludo al sol (Emociones)	14 **Actividad 13** Armando nuestro globo de las emociones (Emociones)	15 **Actividad 14** Ayudando a Bernardo (Salud emocional y destreza social)	16 **Actividad 15** ¿Cómo es tu compañero? (Salud emocional y destreza social)	17 **Actividad 16** Comparto mi juguete favorito (Bienestar Emocional)
	20 **Actividad 17** Jugando con el dado de las emociones (Salud emocional y destreza social)	21 **Actividad 18** Mural de las emociones (Bienestar Emocional)	22 **Actividad 19** El buzón come miedos (Salud emocional y destreza social)	23 **Actividad 20** Nos despedimos jugando (Inteligencia Emocional)	24 **Postest**

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

3. Ejecución de la recolección de datos:

Primero se ejecutó el instrumento "Ficha de Observación de Competencias Emocionales" orientado a la salud emocional de los niños, de manera que se realizó un pretest de la variable "Salud Emocional" para analizar la situación actual de los niños en cuanto a las dimensiones conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, destreza social y por último capacidad de vida y bienestar; este análisis tendrá una duración de 3 días, de manera que se evaluó estas dimensiones y se interprete los resultados de los gráficos y tablas de frecuencia. Posterior a la realización del pretest se implementaron las estrategias Mindfulness en los niños, con la finalidad de realizar un postest de manera que se pudo comparar y registrar evidencias de mejora en los niños según las dimensiones estudiadas.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

CAPÍTULO III
RESULTADOS

1. Sistematización, análisis e interpretación de los resultados

- **Coeficiente Alfa Cronbach**

Tabla 4

Coeficiente de Confiabilidad Alfa Cronbach

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0,923	0,920	25

Interpretación

Según el coeficiente "Alfa de Cronbach" menciona que esta toma valores entre 0 y 1, dando como premisa que mientras más se acerque al 1 el instrumento será más fiable y mientras más se acerque al 0 el instrumento pose muchas inconsistencias; entonces al tener un valor de 0,923 denota que el instrumento utilizado es muy confiable e indica alta consistencia de los ítems.

- **Resultados del Pretest de la Investigación:**

Para encontrar resultados primero se definió los valores que debe tener el inicio, proceso y logro de las dimensiones de la variable que es "Salud Emocional", por lo tanto, los valores asignados son:

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 5

Niveles y rangos asignados a la variable Salud Emocional y sus dimensiones

Niveles y Rangos	Inicio	Proceso	Logrado
Salud Emocional	[0-25]	[26-35]	[36-50]
D1	[0-3]	[4-6]	[7-10]
D2	[0-3]	[4-6]	[7-10]
D3	[0-3]	[4-6]	[7-10]
D4	[0-4]	[5-8]	[9-12]
D5	[0-3]	[4-6]	[7-8]

Frecuencias Pretest:

Tabla 6

Frecuencias Obtenidas del pretest de la variable y sus dimensiones

Estadísticos							
		Salud Emociónal	Conciencia Emocional	Regulación Emocional	Autonomía Emocional	Capacidad vida	Destrezas Sociales
N	Válido	20	20	20	20	20	20
	Perdidos	0	0	0	0	0	0

Interpretación:

De la tabla se puede inferir que los valores únicos y correctos utilizados en la investigación fueron 20 alumnos estudiados en la muestra, es decir, todos los alumnos sin distinción fueron sometidos al pretest, ya que es indispensable comparar su mejora posterior a la implementación de las estrategias Mindfulness.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

- **Dimensión 1: "Conciencia Emocional"**

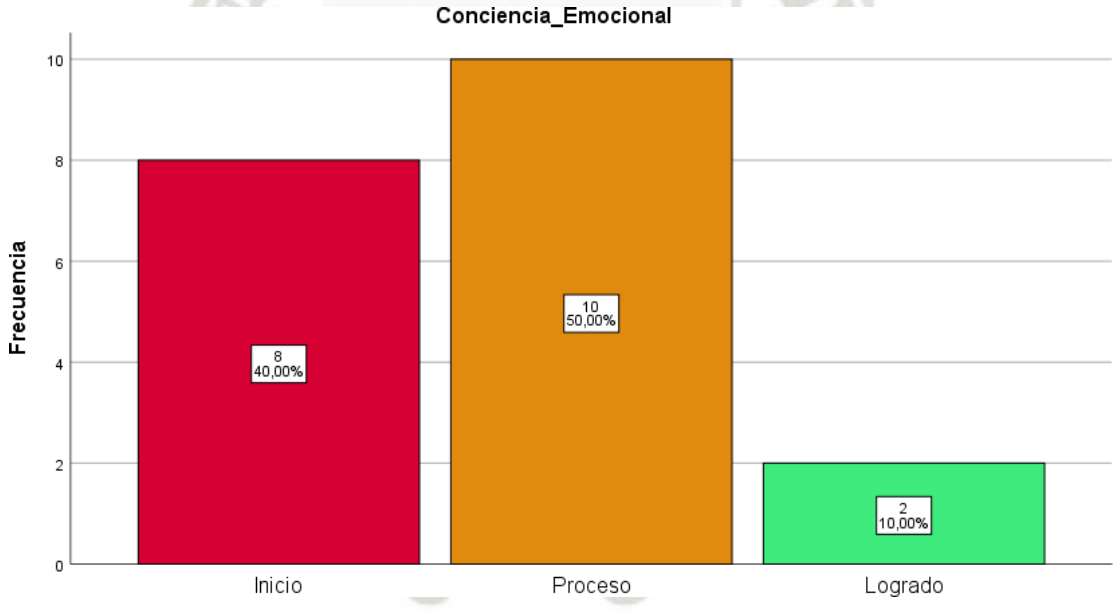
Tabla 7

Frecuencias del pretest Dimensión 1: "Conciencia Emocional"

Conciencia Emocional		
	Frecuencia	**Porcentaje**
Inicio	8	40,0
Proceso	10	50,0
Logrado	2	10,0
Total	20	100,0

Figura 1

Gráfico de la Dimensión 1 - Pretest



Interpretación:

Por los resultados descriptivos extraídos de la tabla de frecuencias y el gráfico de barras de la dimensión 1, se puede interpretar que el 50%, equivalente a 10 niños, se hallaba en proceso de desarrollo en relación con los indicadores de conciencia emocional. El 40%, o sea 8 niños, se encontraba en la etapa inicial respecto a la conciencia emocional, lo que indica que no manejaban ni estaban familiarizados con los aspectos de esta dimensión. En contraste, el 10%, es decir 2 niños, había alcanzado la etapa de dominio. Esto sugiere que la mayoría de los alumnos aún no habían adquirido conocimientos

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

significativos sobre la conciencia emocional, un aspecto central abordado mediante las estrategias Mindfulness.

- **Dimensión 2: "Regulación Emocional"**

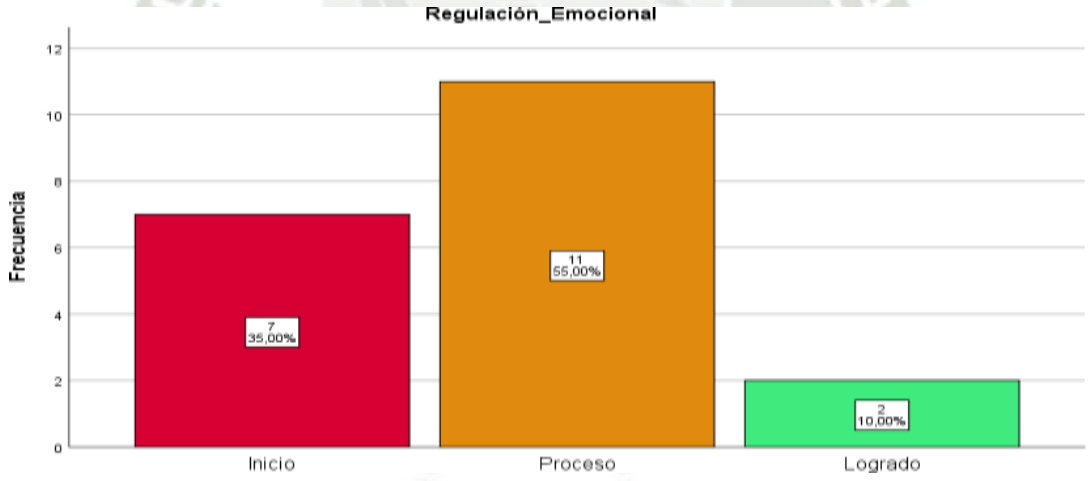
Tabla 8

Frecuencias del pretest Dimensión 2: "Regulación Emocional"

	Regulación Emocional	
	Frecuencia	**Porcentaje**
Inicio	7	35,0
Proceso	11	55,0
Logrado	2	10,0
Total	20	100,0

Figura 2

Gráfico de la Dimensión 2 - Pretest



Interpretación:

Según los resultados descriptivos extraídos de la tabla de frecuencias y el gráfico de barras de la dimensión 2, se observó que el 55%, o sea 11 niños, estaban en proceso de cambio respecto a los indicadores de regulación emocional. El 35%, es decir, 7 niños, se encontraban en la etapa inicial en cuanto a la regulación emocional, lo que indica un desconocimiento sobre cómo regular sus emociones. Además, un 10%, equivalente a 2 niños, había alcanzado la etapa de logro en este aspecto (González, 2020).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Estos hallazgos subrayan la necesidad de fortalecer el desarrollo de habilidades de regulación emocional en los niños, un área crucial abordada mediante las estrategias Mindfulness.

- **Dimensión 3: "Autonomía Emocional"**

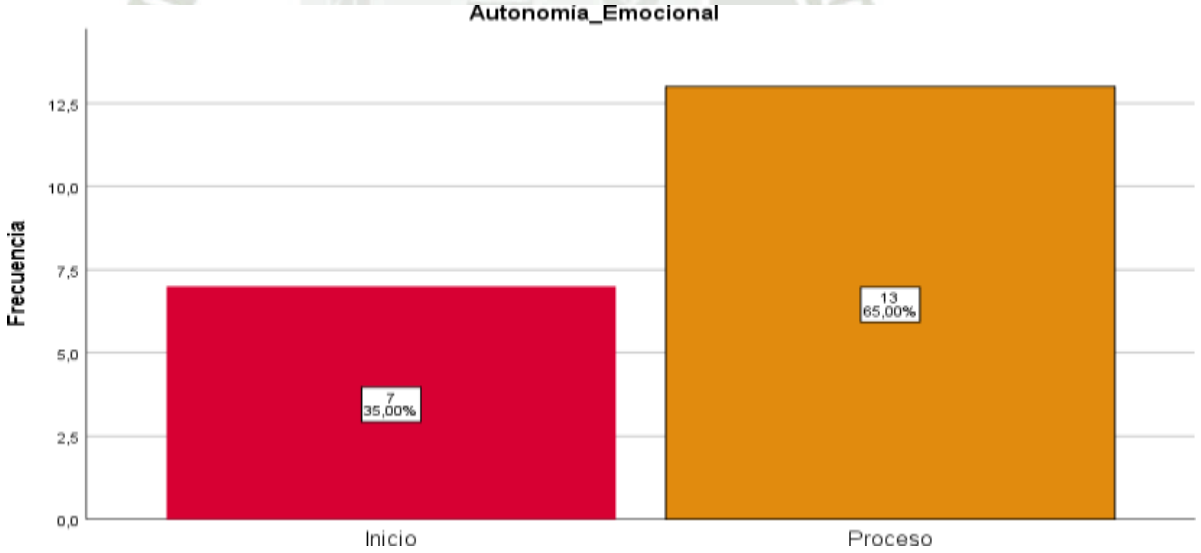
Tabla 9

Frecuencias del pretest Dimensión 3: "Autonomía Emocional"

	Autonomía Emocional	
	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	7	35,0
Proceso	13	65,0
Total	20	100,0

Figura 3

Gráfico de la Dimensión 3 - Pretest



Interpretación:

Según Vygotsky (1978), la interacción social juega un papel crucial en el desarrollo cognitivo y emocional de los niños. De los resultados descriptivos extraídos de la tabla de frecuencias y el gráfico de barras de la dimensión 4, se interpreta que el 55%, es decir, 11 niños, se encontraban en etapa inicial en cuanto a sus destrezas sociales, lo

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

que implicaba una falta de interacción con sus compañeros y una ausencia en compartir sus emociones. El 40%, equivalente a 8 niños, estaba en proceso de transición hacia una mayor autonomía emocional. Solo un 5%, representado por 1 niño, había alcanzado la etapa de logro, indicando que la mayoría de los niños no compartían sus emociones y eran notablemente retraídos. Por lo tanto, es crucial implementar estrategias efectivas para fomentar la sociabilización de estos niños.

- **Dimensión 4: "Destrezas Sociales"**

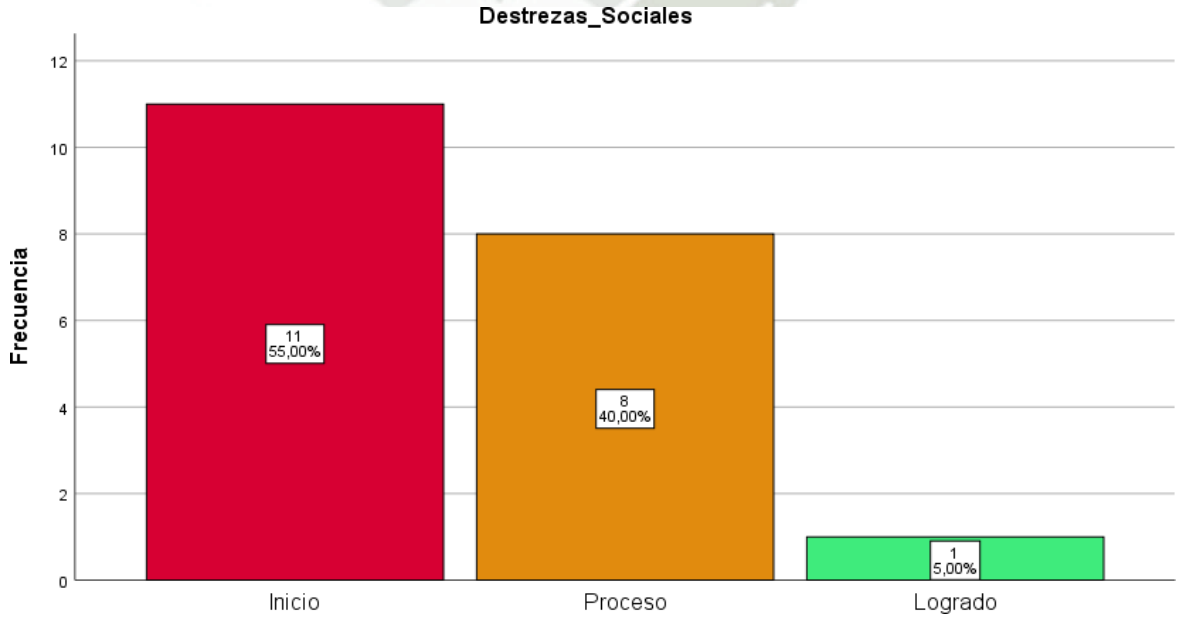
Tabla 10

Frecuencias del pretest Dimensión 4: "Destrezas Sociales"

	Destrezas Sociales	
	Frecuencia	**Porcentaje**
Inicio	11	55,0
Proceso	8	40,0
Logrado	1	5,0
Total	20	100,0

Figura 4

Gráfico de la Dimensión 4 - Pretest



Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Interpretación:

De los resultados descriptivos extraídos de la tabla de frecuencias y el gráfico de barras de la dimensión 4 se pudo interpretar que el 55%, es decir 11 niños se encontraban en etapa de inicio en cuanto a sus destrezas sociales, por lo que no interactuaban con sus compañeros y no compartían sus emociones, el 40%, es decir 8 niños si estaban en proceso de hacer un cambio posterior entorno a los indicadores de autonomía emocional.Un 5%, es decir 1 niño si se encontraba en la etapa de logro, lo que significa que todos los demás no compartían sus emociones, son muy retraídos, por lo tanto es indispensabletrabajar la sociabilización de ellos.

- **Dimensión 5: “Capacidad de Vida y Bienestar”**

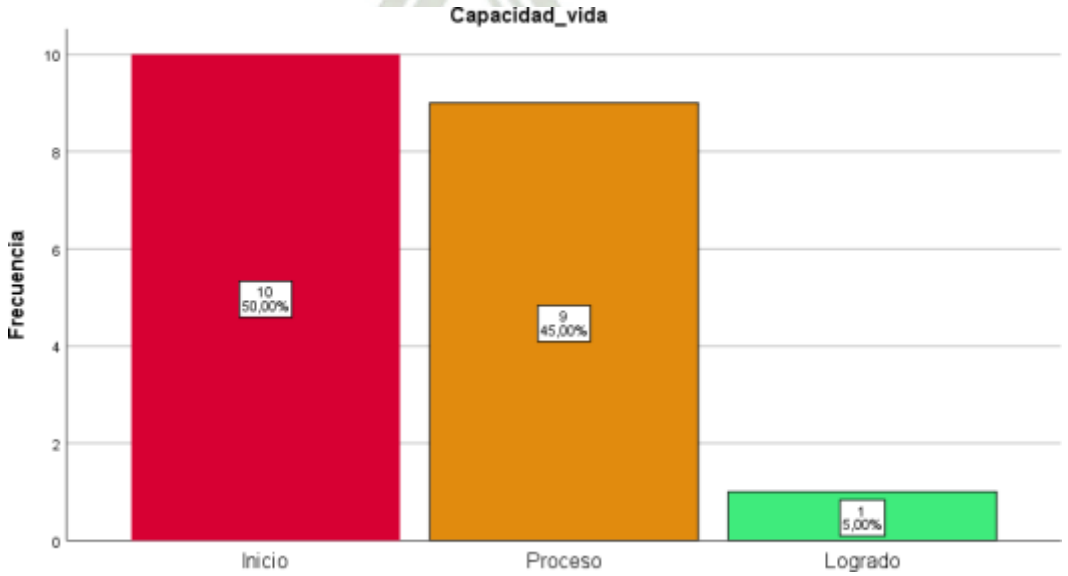
Tabla 11

Frecuencias del pretest Dimensión 5: "Capacidad de Vida y Bienestar"

	Capacidad de vida y bienestar	
	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	10	50,0
Proceso	9	45,0
Logrado	1	5,0
Total	20	100,0

Figura 5

Gráfico de la Dimensión 5 -Pretest



Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Interpretación:

De los resultados descriptivos extraídos de la tabla de frecuencias y el gráfico de barras de la dimensión 4, se observa que el 50%, es decir, 10 niños, se encontraban en una etapa inicial en cuanto a su capacidad para gestionar la vida y el bienestar emocional. Estos niños atraviesan una fase crítica en el manejo de sus emociones. El 45%, equivalente a 9 niños, están en proceso de transición hacia una mayor autonomía emocional. Solo el 5%, representado por 1 niño, ha alcanzado la etapa de logro. Por lo tanto, es crucial implementar actividades orientadas y acompañadas adecuadamente para mejorar estos resultados, enfocándose en promover la socialización entre los niños, facilitando el intercambio de emociones y objetos.

- **Variable Dependiente: "Salud Emocional"**

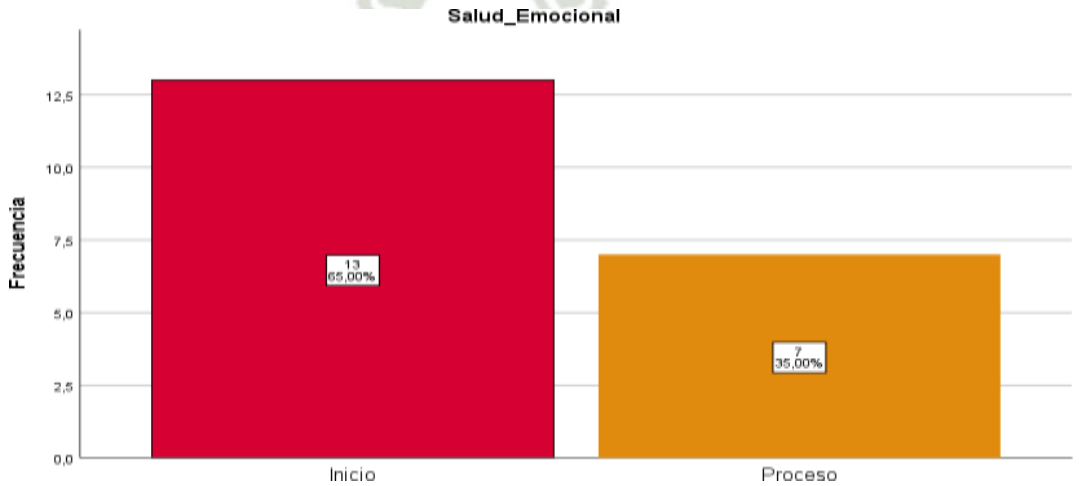
Tabla 12

Frecuencias del pretest de la Variable Dependiente: "Salud Emocional"

	Salud Emocional	
	Frecuencia	**Porcentaje**
Inicio	13	65,0
Proceso	7	35,0
Total	20	100,0

Figura 6

Gráfico de la Variable "Salud Emocional" - Pretest



Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Interpretación:

De los resultados descriptivos extraídos de la tabla de frecuencias y el gráfico de barras de la variable "Salud Emocional" se pudo interpretar que el 65%, es decir 13 niños se encontraban en la etapa de inicio en cuanto a su salud emocional, lo que significa que es totalmente imprescindible trabajar todas las dimensiones de esta variable, ya que los alumnos no tenían conocimiento, por lo tanto, no manejaban correctamente sus emociones, pocos de ellos son los que aún están en etapa de proceso de mejora de los indicadores, lo que representa el 35%, es decir 7 niños, por lo que decimos que, el infante posee un proceso de aprendizaje muy lento, por ende, alcanzar el nivel de logro en ellos es requisito fundamental la propuesta de la implementación de las estrategias Mindfulness.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

2. Propuesta

Después de implementar las estrategias Mindfulness se registraron algunos resultados de mejora, estos resultados son:

- **Resultados del "Postest de la investigación":**

Para encontrar resultados primero se definió los valores que debe tener el inicio, proceso y logro de las dimensiones de la variable que es "Salud Emocional", por lo tanto, los valores asignados son los mismos de la **Tabla 5.**

Frecuencias Postest:

Tabla 13
Frecuencias Obtenidas del postest de la variable y sus dimensiones

		Estadísticos					
		Conciencia Emocional	Regulación Emocional	Autonomía Emocional	Destrezas Sociales	Capacidad Vida y Bienestar	Salud Emocional
N	Válido	20	20	20	20	20	20
	Perdidos	0	0	0	0	0	0

Interpretación:

De la tabla se puede inferir que los valores únicos y correctos utilizados en la investigación son los 20 alumnos estudiados en la muestra, es decir, todos los alumnos sin distinción fueron sometidos al postest, para registrar su mejora respecto a las dimensiones estipuladas de la variable.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

- **Dimensión 1: "Conciencia Emocional"**

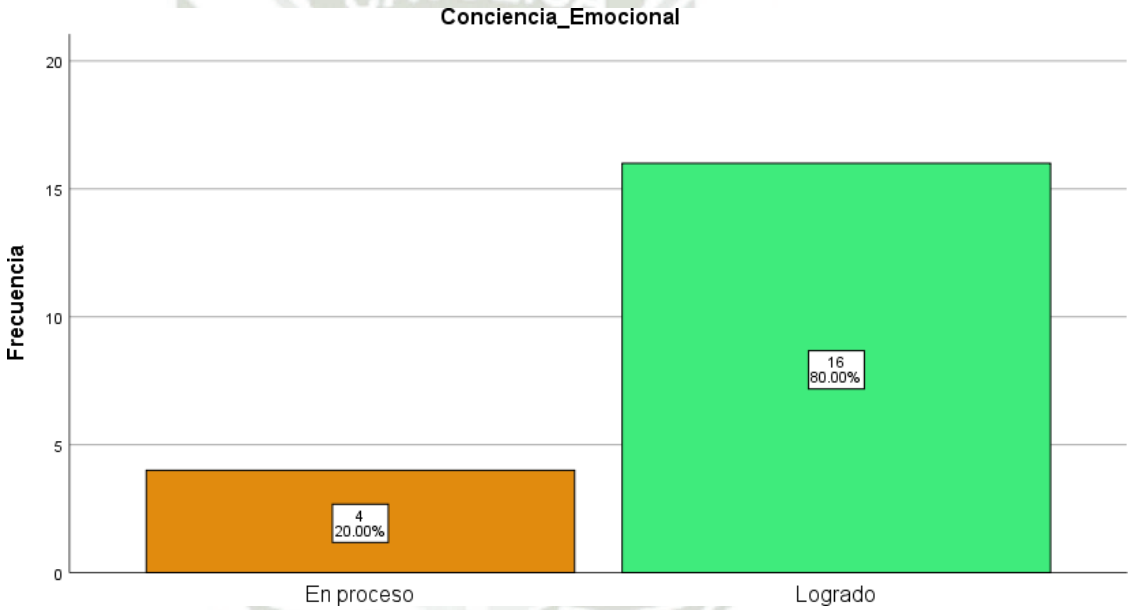
Tabla 14

Frecuencias del postest de la Dimensión 1: "Conciencia Emocional"

	Conciencia Emocional	
	Frecuencia	Porcentaje
En proceso	4	20.0
Logrado	16	80.0
Total	20	100.0

Figura 7

Gráfico de la Dimensión 1 - Postest



Interpretación:

De los resultados descriptivos extraídos de la tabla de frecuencias y el gráfico de barras de la dimensión 1, se observó un incremento a un 80%, es decir, 16 niños, quienes dominaban su conciencia emocional y, por lo tanto, sus indicadores. Por otro lado, solo hubo un porcentaje mínimo del 20%, es decir, 4 niños, que todavía estaban en proceso de mejora. Esto denotó que las actividades o estrategias de Mindfulness ejecutadas en el aula fueron provechosas para el desarrollo emocional de los niños y niñas. También se registró que algunos estudiantes pudieron expresar sus emociones de manera saludable, lo que implicó una mayor facilidad para desarrollar habilidades cognitivas en cuanto a su aprendizaje en el aula.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

- **Dimensión 2: "Regulación Emocional"**

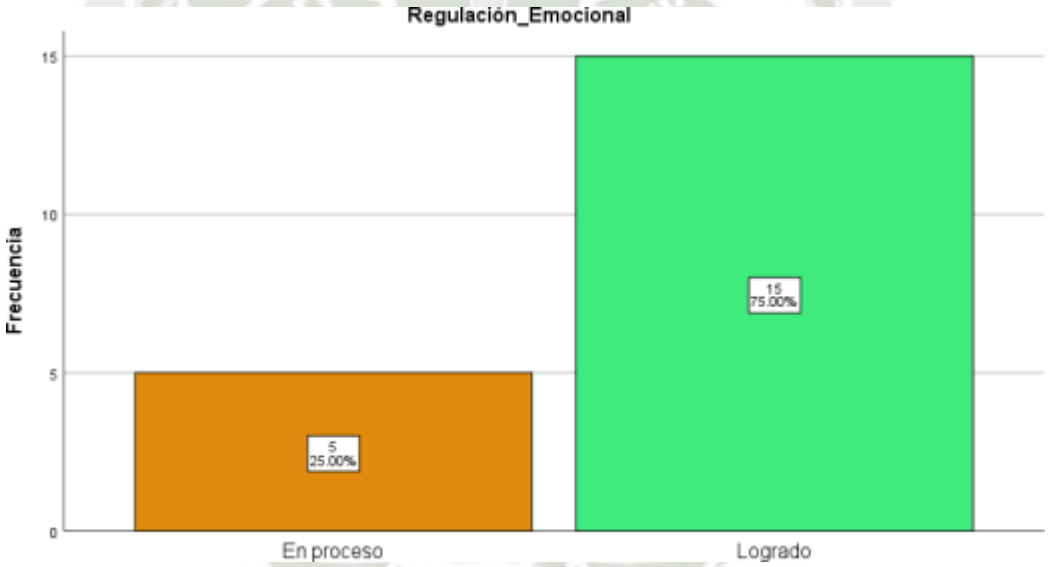
Tabla 15

Frecuencias del postest de la Dimensión 2: "Regulación Emocional"

Regulación Emocional		
	Frecuencia	**Porcentaje**
En proceso	5	25.0
Logrado	15	75.0
Total	20	100.0

Figura 8

Gráfico de la Dimensión 2 - Postest



Interpretación:

De los resultados descriptivos extraídos de la tabla de frecuencias y el gráfico de barras de la dimensión 2 se puede interpretar. El 75%, es decir 15 niños, lograron regular sus emociones con facilidad y demostraron que son capaces de controlar y gestionar sus emociones adecuadamente, esto incluye estrategias para lidiar con el estrés, la ansiedad y la frustración, así como la capacidad de regular sus emociones de manera que no interfiera negativamente con su aprendizaje. Mientras que un 25%, es decir 5 niños, se encontraron en etapa de proceso, y si continúan por esas estrategias pueden seguir mejorando, lo que quiere decir que con el tiempo mejorarán y podrán regular sus emociones con facilidad.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

- **Dimensión 3: "Autonomía Emocional"**

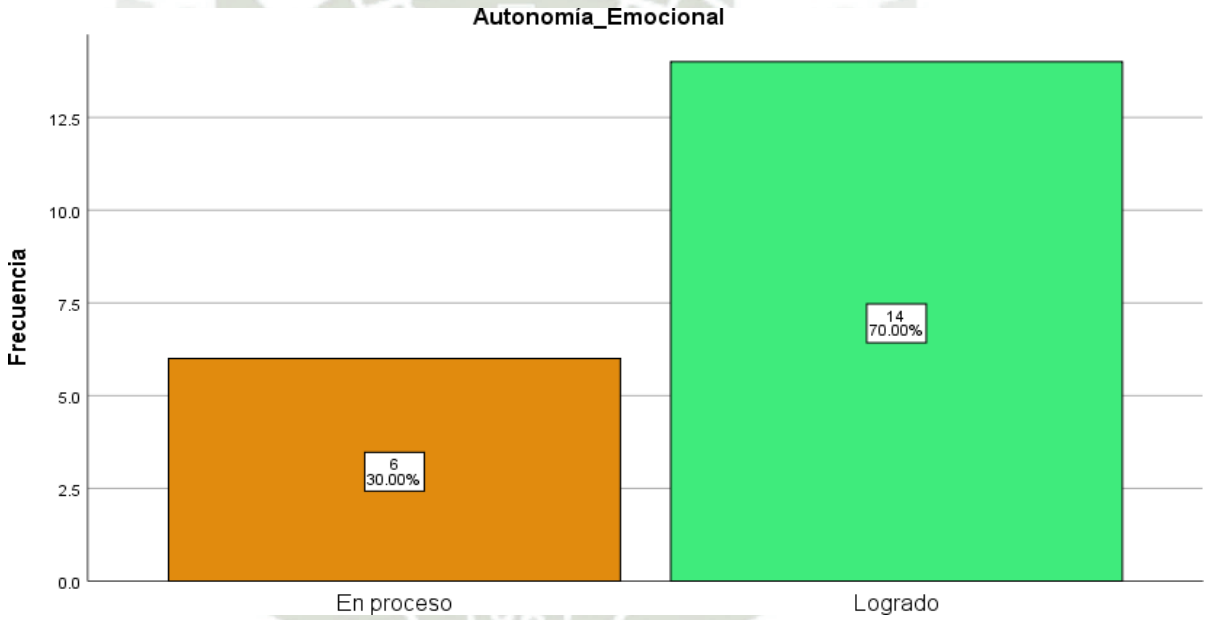
Tabla 16

Frecuencias del postest de la Dimensión 3: "Autonomía Emocional"

	Autonomía Emocional	
	Frecuencia	Porcentaje
En proceso	6	30.0
Logrado	14	70.0
Total	20	100.0

Figura 9

Gráfico de la Dimensión 3 - Postest



Interpretación:

De los resultados extraídos de la tabla y el gráfico de la dimensión 3, se interpretó que la cantidad de alumnos que lograron dominar esta dimensión aumentó exponencialmente al 70%, es decir, 14 niños, y ya no hubo ningún alumno en la etapa de inicio. Por otro lado, los alumnos en proceso disminuyeron a un 30%, es decir, 6 niños. Esto indicó que todos los niños y niñas estaban encaminados a tomar decisiones propias y, al tener una autoestima saludable, solían estar más motivados y dispuestos a enfrentar desafíos académicos. Como resultado, fueron capaces de enfrentar situaciones difíciles, aprender de ellas y seguir adelante con una actitud positiva.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

- **Dimensión 4: "Destrezas Sociales"**

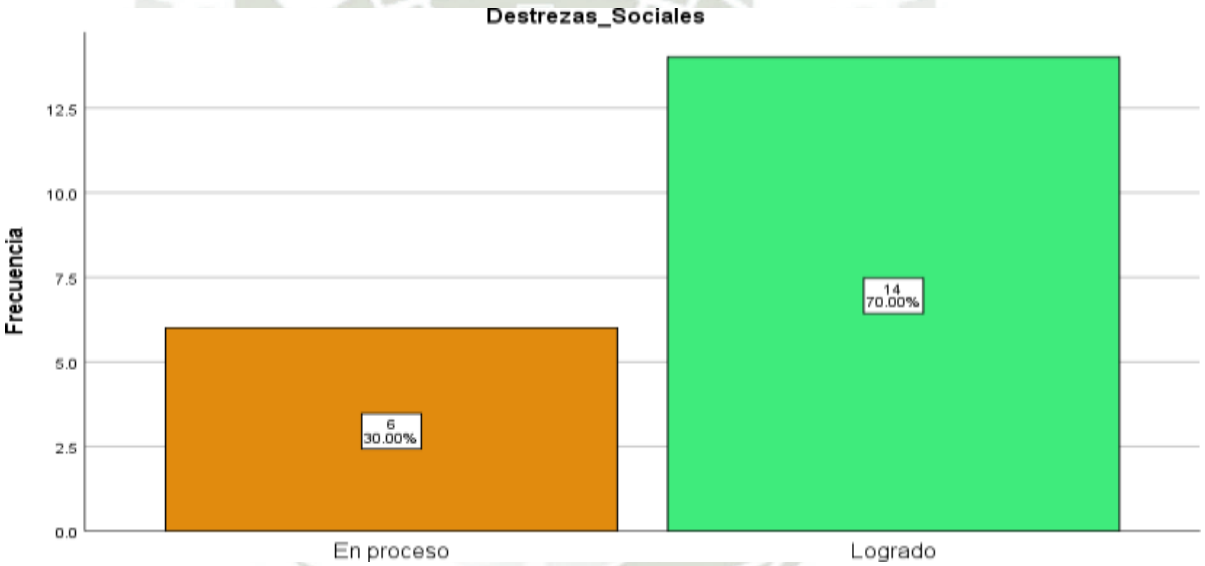
Tabla 17

Frecuencias del postest de la Dimensión 4: "Destrezas Sociales"

	Destrezas Sociales	
	Frecuencia	**Porcentaje**
En proceso	6	30.0
Logrado	14	70.0
Total	20	100.0

Figura 10

Gráfico de la Dimensión 4 - Postest



Interpretación

De los resultados extraídos de la tabla y el gráfico de la dimensión 4, se interpretó que el incremento notable se evidenció en un 70%, con 14 niños que lograron alcanzar destreza social en sus actividades diarias. Este porcentaje se redujo a un 30%, es decir, 6 niños en etapa de proceso. No hubo ningún niño en la etapa inicial de desarrollo de la dimensión. Esto significó que la gran mayoría de los alumnos compartían sus emociones sin miedo, sin ser retraídos y sin pensar que las emociones los volvían débiles. Por lo tanto, se concluyó que estos alumnos tendían a desarrollar habilidades sociales y relaciones positivas sólidas con sus compañeros, lo que les permitió tener un mejor rendimiento académico y disfrutar más del proceso de aprendizaje.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

- **Dimensión 5: "Capacidad de Vida y Bienestar"**

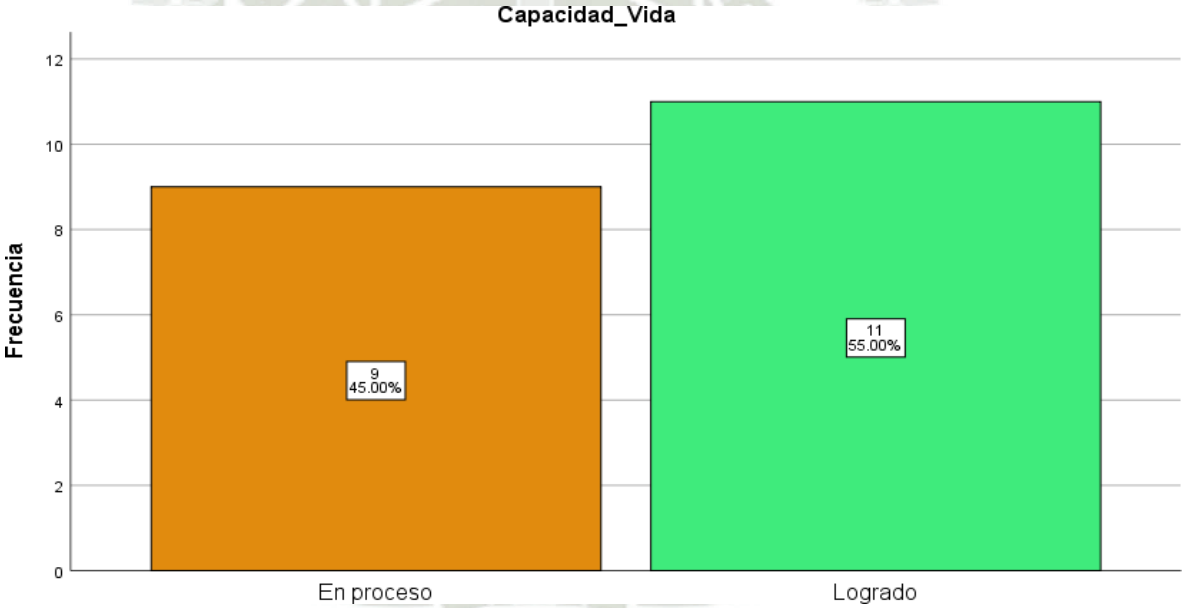
Tabla 18

Frecuencias del postest de la Dimensión 5: "Capacidad de Vida y Bienestar"

	Capacidad de Vida y Bienestar	
	Frecuencia	Porcentaje
En proceso	9	45.0
Logrado	11	55.0
Total	20	100.0

Figura 11

Gráfico de la Dimensión 5 - Postest



Interpretación:

De los resultados extraídos de la tabla y el gráfico de la dimensión 5, del Postest. Se evidenció que el 55%, es decir, 11 niños, lograron dominar esta capacidad, lo que representó un avance significativo y considerable. El 45%, es decir, 9 niños, se encontraba en proceso. Los niños demostraron ser más solidarios y compasivos con sus compañeros, compartiendo sus juguetes o diferentes pertenencias, y resolviendo problemas de manera autónoma o con la ayuda de un adulto. Además, se interpreta que, al contar con maestros capacitados para apoyar las necesidades emocionales de los estudiantes, ayudó a crear un ambiente educativo propicio. Esto promovió la motivación intrínseca y facilitó un aprendizaje más efectivo y duradero.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

- **Variable Dependiente Salud Emocional**

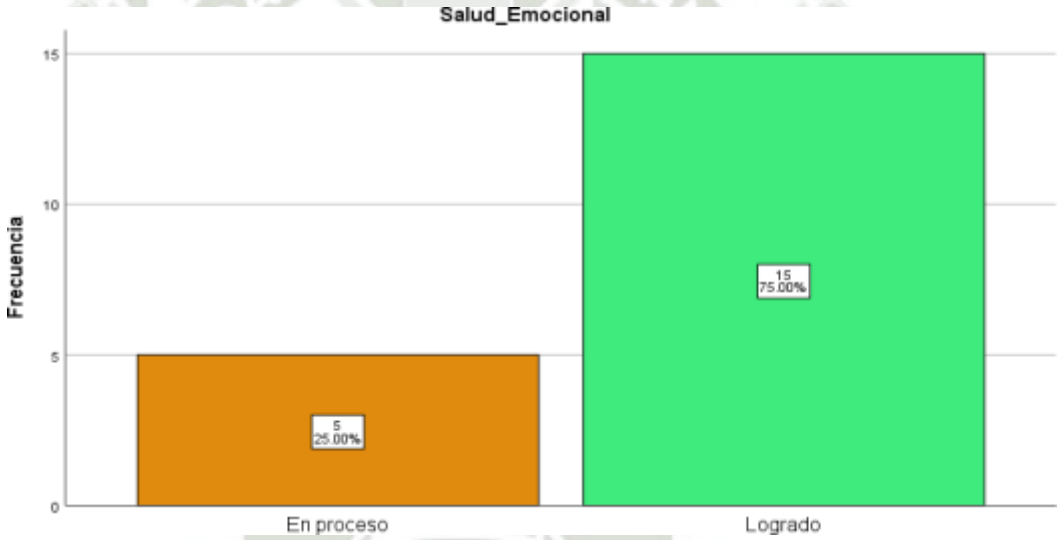
Tabla 19

Frecuencias del postest de la Variable Dependiente: "Salud Emocional"

	Salud Emocional	
	Frecuencia	Porcentaje
En proceso	5	25.0
Logrado	15	75.0
Total	20	100.0

Figura 12

Gráfico de la Variable "Salud Emocional" - Postest



Interpretación:

De los resultados extraídos de la tabla y el gráfico de la variable dependiente "Salud Emocional" del Postest, se evidenció un avance significativo en los niños. Ya que, actualmente, el 75%, es decir, 15 niños, lograron alcanzar y dominar su salud emocional, mientras que en el pretest ninguno dominaba esta variable. Este avance se debió únicamente a la implementación de estrategias enfocadas en Mindfulness. Por otro lado, solo el 25%, es decir, 5 niños, se encuentran en etapa de proceso, encaminándose a mejorar su salud emocional. Estos alumnos pudieron controlar, gestionar, regular y manejar sus emociones con mayor autonomía. Este progreso facilitó a los niños la adquisición de conocimientos, el desarrollo de su memoria, su capacidad imaginativa, la resolución de problemas y conflictos, así como el desarrollo exponencial de un pensamiento crítico y el autoaprendizaje.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

- **Comparación entre Pretest y Postest:**

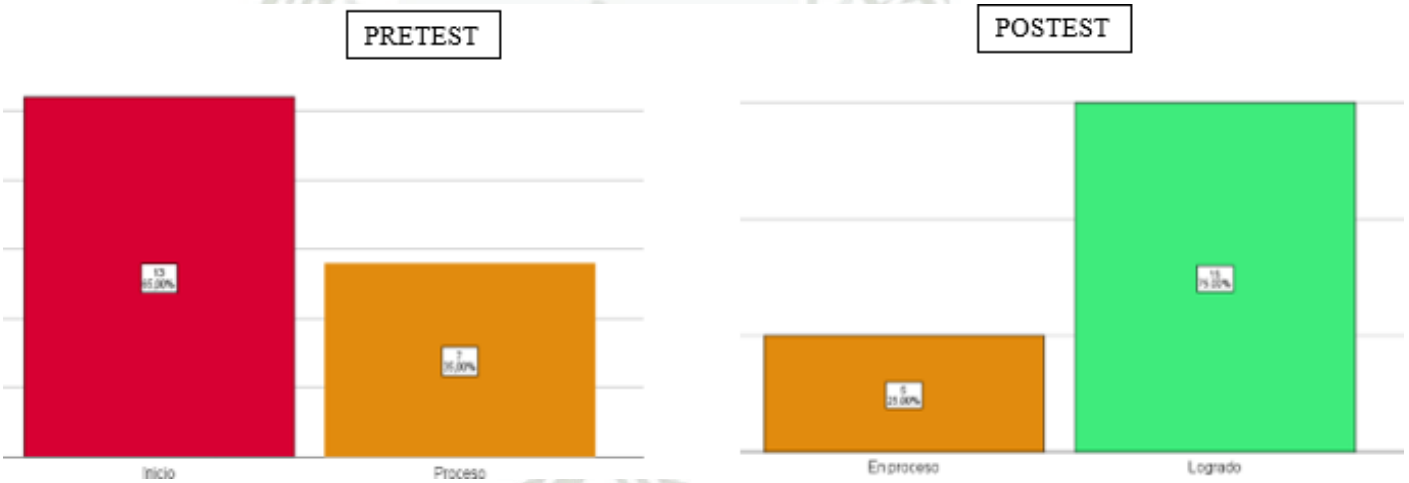
Tabla 20

Comparación de Frecuencias entre Pretest y Postest:

		Salud Emocional	
		Frecuencia	Porcentaje
Postest	En proceso	5	25.0
	Logrado	15	75.0
	Total	20	100.0
Pretest	Inicio	13	65.0
	Proceso	7	35.0
	Total	20	100.0

Figura 13

Gráfico comparativo del Pretest y Postest



Interpretación:

De los resultados extraídos de la tabla y el gráfico se infirió que hubo una mejora exponencial en el nivel de salud emocional de los niños y niñas. Los alumnos ya no se encontraron en etapas de inicio, sino más bien en etapas de mejora, y aproximadamente el 75%, es decir 15 niños alcanzaron la etapa de logro. Esto significó que la implementación de las estrategias Mindfulness logró su cometido. Por ende, se demostró que estas estrategias influyeron positivamente en el cambio y mejora de los niños de la Institución Educativa Inicial.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

3.- Conclusiones

- **PRIMERA:** Según los resultados obtenidos en la fase estadística de la salud emocional de los niños, en relación con las estrategias Mindfulness, se concluye que, al comparar el pretest con el postest, es decir, la situación inicial de los niños con la posterior a la implementación de las estrategias Mindfulness, se evidenció una mejora exponencial en su salud emocional. Se observó un ambiente educativo óptimo para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, un mejor manejo de las emociones y una gestión más efectiva de situaciones complicadas. Como resultado, el aprendizaje de los infantes fue más efectivo, contribuyendo significativamente a su éxito académico.
- **SEGUNDA:** De acuerdo con los resultados obtenidos en el pretest, los niños no evidenciaban sus propias emociones ni las de sus compañeros, por lo que, no eran capaces de enfrentarse a nuevos desafíos, lo que reflejaba una deficiente salud emocional y dificultades en su aprendizaje. Esta situación limitaba la adquisición de diversas habilidades y capacidades cognitivas y motoras.
- **TERCERA:** Después de analizar los resultados del pretest, se concluyó que era necesario implementar estrategias de Mindfulness para mejorar la salud emocional de los niños estudiados. Por ello, se decidió desarrollar 20 actividades de aprendizaje, cuyo impacto se evaluó a través del postest para registrar la mejora en la salud emocional de los niños a lo largo del proceso de aprendizaje.
- **CUARTA:** Tras analizar los resultados del postest de la investigación, se llega a determinar que las estrategias Mindfulness tuvieron un efecto significativo en la salud emocional de los niños. Estas técnicas les brindaron la capacidad de manejar sus emociones de manera más efectiva, controlar sus impulsos, mejorar sus habilidades sociales y comprender mejor sus propios sentimientos. Se observó un progreso notable en su bienestar emocional y en su capacidad para afrontar los desafíos de manera más constructiva.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

4.- Recomendaciones

- **PRIMERA:** Se recomienda que la directora de la institución educativa debería compartir los hallazgos de esta investigación con todos los docentes a cargo de la enseñanza inicial y primaria para promover un enfoque colaborativo en la mejora de las habilidades emocionales y de aprendizaje de los niños. Esto facilitaría la implementación de estrategias efectivas en todas las etapas educativas, brindando a los niños una base sólida para su desarrollo integral.
- **SEGUNDA:** Para trabajar las estrategias de Mindfulness de manera efectiva, las docentes recomiendan utilizar cuentos, relatos o historias que permitan a los niños identificarse con los personajes. Lo que facilitará su participación activa, el intercambio de roles y el manejo de emociones. Por lo que también, se debe celebrar los pequeños logros alcanzados durante el desarrollo de estas estrategias, para promover un entorno de mejora continuo tanto en su aprendizaje como en el control de sus emociones.
- **TERCERA:** Se recomienda promover la aplicación de las estrategias Mindfulness con el respaldo no solo de los docentes, sino también de los padres de familia y demás personas vinculadas al crecimiento del infante. La participación activa de estos actores es crucial, ya que impacta directamente en el desarrollo de las habilidades de aprendizaje y en la habilidad del infante para manejar sus emociones en diferentes situaciones.
- **CUARTA:** Se sugiere poner énfasis en el fomento de la salud emocional como un aspecto primordial en el crecimiento infantil. Ya que, al promover esta dimensión desde una etapa temprana, se facilita el desarrollo de habilidades cognitivas en los niños. A través de las estrategias Mindufulness los niños podrán reconocer, gestionar y regular sus emociones, por lo que estarán mejor preparados para comprender su entorno, interactuar de manera positiva y resolver desafíos de manera más efectiva.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

5.- Referencias

Andrés, M. L., Castañerias, C., & Richaud, M. c. (2014). Relaciones entre la personalidad y el bienestar emocional en niños. El rol de la regulación emocional. Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology, 8(2), 217-241.

Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. Behaviour research and therapy, 44(12), 1849-1858.

Arévalo, C., Dávila, Y., Álvarez, F., Peñaherrera, M., & Vélez, X. (2019). El mindfulness para mejorar procesos ejecutivos y cognitivos en niños con altas capacidades. INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational, 5(1), 429-440. Obtenido de https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1623

Arrieta, S., & López, P. (2021). Propuesta pedagógica de educación emocional basada en el mindfulness para el desarrollo de las emociones inteligentes en los niños y niñas del grado tercero del Gimnasio Indoamericano. Tesis de licenciatura .

Baracaldo, A., Carvajal, M., & Cristancho, C. (2021). Fortalecimiento de la autonomía emocional en niños de grado tercero del colegio la Palestina.

Bishop, S. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? Psychosomatic Medicine, 64, 71–84.

Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: una definición operativa propuesta. Psicología clínica: ciencia y práctica, 11 (3), 230.

Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Síntesis.

Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. Como educar las emociones. Obtenido de Lamenteesmaravillosa.

Body, L., Ramos, N., Recondo, O., & Pelegrina, M. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. Revista interuniversitaria de formación del profesorado, 30(3), 47-59.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Bravo Sanzana, M., Salvo, S., & Mieres Chacaltana, M. (2015). La importancia de la salud emocional en la escuela, un factor a considerar para la mejora de la salud mental y los logros en el aprendizaje. Salud Pública de México, 57(2), 111-112.

Bresó, E., Rubio, M., & Andriana, J. (2013). La inteligencia Emocional y la Atención Plena (Mindfulness) como estrategia para la gestión de emociones negativas. Psicogente, 16(30), 439-450.

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.

Campos Vacas, D., Cebolla Martí, A., & Mira Pastor, A. (2015). Mindfulness como estrategia de regulación emocional: Un estudio de laboratorio. Agora de Salut, 127-138.

Carmody, J., Reed, G., Kristeller, J., & Phillip, M. (2008). Mindfulness, spirituality, and health-related symptoms. Journal of psychosomatic research, 64(4), 393-403.

Cepeda Hernández, S. (2015). El MindfulnesDisposicional y su Relación con el Bienestar, la Salud Emocional y la Regulación Emocional. Revista Internacional de Psicología, 14(02), 1-31.

Cuevas, A., Díaz, C., Delgado, E., & Vélez, M. (2017). Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios. Scielo. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657926720170004000054&script=sci_arttext

Del castillo, K., & Troncos, D. (2020). Influencia del programa mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica "Serafín Filomeno" – Moyobamba, 2019. Repositorio Digital Institucional Universidad César Vallejo. Obtenido de: https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/49666

Delgado, V., Tarco, W., Galdo, C., Basilio, J., & Becerra, R. (2020). Mindfulness y vinculación socioemocional desde las percepciones de los docentes de siete universidades privadas del Perú, en el 2020- II. Repositorio Institucional de Postgrado Universidad Tecnológica del Perú. Obtenido de https://repositorio.utp.edu.pe/handle/20.500.12867/4157

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Diaz, E. (2022). Programa basado en mindfulness para fortalecer la inteligencia emocional en docentes de una institución educativa de Cajamarca, 2021: estudio descriptivo-propositivo. Repositorio Digital Institucional Universidad César Vallejo. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/86012

Espino Tapia, Y., & Yerba Vilca, L. (2019). Programa de Mindfulness ´´Aulas Felices`` aplicado a estudiantes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad - TDAH. Repositorio Institucional Universidad Nacional de San Agustín.

Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. Revista Iberoamericana de Educación, 29(1), 1-6.

Fernández, P., & Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado.

Gamboa, M., & Evelyn, M. (2021). Propuesta didáctica: El mindfulness para la regulación emocional en la primera infancia. Repositorio Institucional Corporación Universitaria Minuto de Diós, Bogotá, Colombia. Obtenido de https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/14181/1/T.EDI_GamboaMar%C3%ADa-JaramilloEvelyn_2021.pdf

García, C., Luna, T., Castillo, R., & Rodríguez, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños : un estudio piloto. Revista interuniversitaria de formación del profesorado.

Giménez Zaragoza, P. (2021). Regulación Emocional a través del Mindfulness. Repositorio de la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir. Obtenido de https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/2066/TFG%20INFANTIL%20DEFINITIVO.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Golding, P., & Gross, J. (2010). Effectsofmindfulness basedstressreduction(MBSR)onemotion regulationinsocialanxietydisorder. Emotion, 10(1), 83-91.

Greeson, J. (2009). Mindfulness Research Update: 2008. Complementary health practice review, 14(1), 10-18.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Hanh, T. (1976). The miracle of mindfulness: A manual for meditation. Boston: Beacon

Hué García, C. (2016). Inteligencia emocional y bienestar. En Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones. 32-44.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness. New York: Dell.

Lamas, M. C. (2013). Educación emocional, contribución de la escuela a la salud mental infantil. Revista iberoamericana de educación., 62, 1-10.

Lavilla, M., Molina, D., & López, B. (2008). Mindfulness o cómo practicar el aquí y el ahora. Paidós.

Molestina Trujillo, C. (2019). Estimulando la empatía por medio de la práctica Mindfulness en niños de 4 y 5 años. Repositorio Digital Universidad Casa Grande.

Moscoso, M. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. Liberabit, 25(1), 107-117.

Muslera, M. (2016). Educación emocional en niños de 3 a 6 años. Repositorio Institucional Universidad de la República de Uruguay.

Nelson, T., Stuart, R., Howard, C., & Crowley, M. (1999). Metacognition and clinical psychology: A preliminary framework for research and practice. Clinical Psychology and Psychotherapy , 6, 73–70.

Pacheco Sanz, D., Canedo García, A., Manrique Arija, A., & García Sánchez, J. (2018). Mindfulness: atención plena en educación infantil. Repositorio Institucional Dehesa.

Palomero Fernández, P., & Valero Errazu, D. (2016). Mindfulness y educación : posibilidades y límites. Revista interuniversitaria de formación del profesorado.

Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J., Montañés Sánchez, M., & Bartolomé Gutierréz, R. (2012). Conociendo mindfulness. Revista de la Escuela Universitaria de Formación del Profesorado de Albacete.

Pena Méndez, M. (2019). Mindfulness para la regulación emocional en educación infantil propuesta de intervención para el aula de 5 años.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Poliakoff, K. (2022). Fundamentos de programas exitosos de mindfulness para el desarrollo socioemocional infantil. Repositorio Institucional Universidad Pontificia Católica del Perú. Obtenido de https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/23814/POLIAKOFF_MOLINA_KARINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Porta Chanco, T. (2018). Efecto del programa "Educación emocional infantil" para el desarrollo de las competencias emocionales en niños de 5 años. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21153/Porta%20_CT.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Prat, N., & Del río, M. (2010). El desarrollo socioafectivo. Altamar S.A.

Prince, T. (2019). Ejercicios de mindfulness en el aula: 100 ideas prácticas (Vol. 38). Narcea.

Quezada, D. (2022). Mindfulness y el desarrollo de habilidades socioemocionales en estudiantes del curso Trabajo en Equipo del primer ciclo de un instituto de educación superior privado de Lima Metropolitana en el 2022-I. Repositorio Institucional de Postgrado Universidad Tecnológica del Perú. Obtenido de https://repositorio.utp.edu.pe/handle/20.500.12867/6457

Roeser, R., Skinner, E., Beers, J., & Jeenings, P. (2012). Mindfulness training and teachers´ professional development: An Emerging Area of Research and Practice. Child Development Perspectives, 2, 167-173.

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality.

Tang, Y.-Y., Yinghua Ma, J. W., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., Qingbao, Y., . . . Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. Proceedings of the national Academy of Sciences, 104(43), 17152-17156.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Teadale, J., Moore, G., Williamms, S., & Mark, G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? Behavior Research and Therapy, 33, 25–39.

Torres Gavilán, R. (2017). La atención plena o mindfulness en la educación emocional: "Taller de educación emocional y atención plena para ninos de 4 a 8 años". Repositorio de Postgrado de la Universidad de Barcelona, España. Obtenido de https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118590/7/TFP%20Ruth%20Torres.pdf

Vásquez, J. (2021). 5 hábitos para promover el bienestar emocional de los estudiantes en el aula. Obtenido de Institute for the Future of Education: https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/5-habitos-para-promover-el-bienestar- emocional-en-el-aula/

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

6.- Anexos

Anexo 1: Estrategia de recolección de datos

Para implementar estas técnicas y recursos se utilizará una metodología basada en el aprendizaje experiencial, que brinda una oportunidad única para crear un espacio en el aula donde se construyan aprendizajes significativos a través de la autoexploración y la experimentación.

El enfoque metodológico se basará en principios constructivistas, globalizados y activos, con el objetivo de desarrollar emociones significativas y prácticos que sean útiles que beneficien al infante. Esto permitirá que los nuevos hábitos se apliquen en otros contextos fuera del entorno escolar, para que los niños puedan regular sus emociones en diferentes situaciones. Se implementará un sistema de recompensas para fomentar la motivación.

Anexo 2: Validación del instrumento

El instrumento que se utiliza es una ficha de observación llamada: "Ficha de Observación de Competencias Emocionales" está validado por la investigadora Porta Chanco (2018) y fue desarrollado en la Universidad César Vallejo, para mejorar las competencias emocionales de infantes de 5 años. La validez del instrumento se refleja en el **Anexo 2** así como:

Tabla 21

Validez del instrumento según expertos

Experto	Nombre y Apellidos	DNI	Aplicable
1	Dra. Elva Bautista Rodríguez	40374277	Tecnología Curricular Aplicable
2	Mg. Mirella Patricia Villena Guerrero	10676038	Educación Inicial Aplicable
3	Mg. María Elena Cornejo Guevara	09326612	Educación Inicial Aplicable
4	Mg. Mavila Salazar Cerna	10341928	Educación Inicial Aplicable
5	Mg Yraida Balbín Ramos	10123509	Educación Inicial Aplicable

Nota. Tomando de Porta Chanco (2018)

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo 3: Cronograma

Tabla 22

Cronograma Final de la investigación

TIEMPO ACTIVIDAD	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre
Creación del proyecto				
Elección de las principales estrategias del Mindfulness				
Desarrollo de los segmentos y sesiones a introducir en la institución educativa.				
Implementación e introducción de las estrategias Mindfulness en la Institución Educativa particular				
Sistematización de resultados				
Construcción final del informe				

Cada sesión dura de 20-45 minutos, se diseñó para ser utilizada posterior a sus minutos de recreación del ingreso al colegio porque los niños regresan con mucha energía, por lo tanto, estas sesiones le ayudarán a recuperar la tranquilidad. Aunque la implementación de la propuesta está planeada para octubre y noviembre del presente año, o podría ser modificado dependiendo de la facilidad que brinde la docente, claro está se siga a cabalidad las actividades diseñadas, se recomienda no realizarla justo al comienzo del segundo ciclo escolar, ya que es necesario un lapso de tiempo para que la docente y los tesistas observe a sus alumnos y los evalué como requisito inicial.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo 4: Manejo Estadístico

Al ser una investigación descriptiva, se describirá el desarrollo emocional a lo largo de la implementación de las estrategias Mindfulness, por medio de la "Ficha de Observación de Salud Emocional", donde esta ficha refleja una escala ordinal de valoración del 1 al 3, con una serie de premisas a evaluar a cada alumno por cada dimensión estipulada. También se tendrá en cuenta el índice de confiabilidad de alfa de Cronbach para demostrar la fiabilidad del instrumento.

Anexo 5: Cuestionario

"Instrumento para evaluar la salud emocional del niño o niña"

N°	INDICADORES E ITEMS	0 Nunca	1 A veces	2 Siempre
	Conciencia Emocional			
1	Identifica sus emociones, así como sus sentimientos en distintas situaciones.			
2	Manifiesta sus emociones por medio del lenguaje corporal.			
3	Expresa sus emociones adecuadamente hacia los demás.			
4	Manifiesta sus emociones por medio del lenguaje oral.			
5	Muestra empatía por las emociones de sus compañeros			
	Regulación Emocional			
6	Reconoce su estado emocional (Jovial, triste, enojado).			
7	Manifiesta una adecuada capacidad de concentración y respiración para mostrar sus emociones.			
8	Maneja y conoce estrategias para controlar sus emociones como (leer un cuento, cantar, bailar, cuenta sus emociones a su docente)			
9	Se muestra alegre y se deja abrazar y acariciar por sus compañeros.			
10	Manifiesta capacidad de lidiar con la frustración.			
	Autonomía Emocional			

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

11	Reconoce cualidades y habilidades propias.			
12	Se motiva para alcanzar sus metas.			
13	Tiene confianza para tomar decisiones por sí mismo.			
14	Muestra actitud positiva ante cualquier responsabilidad.			
15	Actúa asertivamente ante situaciones problemáticas.			
	Destrezas Sociales			
16	Puede iniciar conversaciones y continuarlas cordialmente			
17	Se comunica asertivamente con sus compañeros			
18	Comparte sus emociones con sus compañeros de manera calmada y tranquila			
19	Presta mucha atención a lo que comunican sus compañeros y su docente.			
20	Respeta las opiniones, emociones y sentimientos de sus compañeros.			
21	Actúa empáticamente para solucionar conflictos entre sus compañeros.			
	Capacidad de vida y bienestar			
22	Actúa de manera asertiva ante problemas personales.			
23	Pide ayuda a sus compañeros o maestras sin tener miedo.			
24	Comparte sus conocimientos, materiales y cosas a sus compañeros.			
25	Busca un bienestar propio así como el de su entorno.			

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo 6: Nombre de las sesiones

Indicador Didáctico	Denominación de la Sesión
Inteligencia Emocional	• Nos conocemos. • ¿Cuáles son mis emociones? • El monstruo de colores. • Nos despedimos jugando.
Respiración consciente y plena atención	• El hada calmada. • Viaje a las nubes. • Juegos con sonidos. • El sonido escondido. • El intruso. • Como el sapo. • Me muevo al son de los animales.
Emociones	• Mi lema de las emociones. • Saludo al Sol. • Armando nuestro globo de las emociones.
Salud emocional y destreza social	• Ayudando a Bernardo. • Como es tu compañero. • Jugando con el dado de las emociones. • Buzón come miedos.
Bienestar emocional	• Comparto mi juguete favorito. • Mural de las emociones.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo 7: Modelo de sesiones

1. **Datos Generales**

- **Institución Educativa:** Mundo Ecológico
- **Directora:** Elizabeth del Arroyo Espezua
- **Docente del aula:** Elka Arenas Bellido
- **Edad**: 5 años
- **Aula:** 5 años
- **Turno:** Mañana

Actividad de Aprendizaje 01

- **Denominación de la sesión**: "Nos conocemos"

Dimensión emocional	Capacidades
"Inteligencia emocional"	• Reconocer sus emociones • Reconocer intereses propios

Proceso didáctico	Circunstancia de aprendizaje	Tiempo Estimado	Recursos
Inicio	Invitamos a los niños a colocarnos en asamblea para jugar y presentarnos. Explicamos la dinámica del juego que consiste en lanzar el globo al ritmo de la música y cuando la música pare quien tenga el globo dirá muy fuerte cuál es su nombre y si actividad favorita.	10 min	Globo Música
Desarrollo	Ahora que ya nos conocimos, cantaremos una canción en la que nos dirán como se sienten el día de hoy (feliz, triste, enojado, asustado) variando el nombre de cada niño. ¿Cómo estás Melany como estas? Feliz – triste- enojado – asustado.	10 min	
Cierre	Les preguntamos a los niños: • ¿Qué aprendimos hoy? • ¿Cómo nos ayuda lo que hicimos? Entregamos su sticker emocional de acuerdo como se sintieron en la actividad para que lo coloquen en su cartilla de las emociones.	10 min	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Actividad de Aprendizaje 02

- **Denominación de la sesión**: ¿Cuáles son mis emociones?

Dimensión	Capacidades
"Inteligencia Emocional"	• Reconoce sus emociones y sentimientos en distintas circunstancias. • Manifiesta emociones por medio de lenguaje corporal y oral.

Proceso Didáctico	Circunstancia de Aprendizaje	Tiempo Estimado	Recursos
Inicio	Nos saludos y nos presentamos con los niños. Conocimientos previos ¿Cómo estás? ¿Por qué te sientes así? Invitamos a los niños a formar un semicírculo para llevar a cabo la asamblea y mencionamos de los acuerdos. Luego, se anima a los niños con una actividad en la que deben observar cómo cambia un globo inflado cuando se desinfla y representar esto con su cuerpo a través de una canción	10 minutos	Globos Música Plumón Stickers
Desarrollo	Formaremos grupos para poder jugar. Para esto, deben organizarse en dos equipos y recordamos las normas que acordamos. Explicamos que el juego consiste en que vamos a lanzar 4 globos y ellos deben evitar que caigan al suelo y al terminar respiramos y nos colocamos en asamblea nuevamente. Preguntamos cómo se sintieron y de acuerdo a sus respuestas hacemos las siguientes preguntas: ¿Por qué te sentiste feliz? ¿En qué otras oportunidades te sentiste feliz? ¿Por qué te	30 minutos	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

	sentiste triste? ¿En qué otras oportunidades te sentiste triste? ¿Por qué te sentiste enojado? ¿En qué otras oportunidades te		

	sentiste enojado? ¿Por qué te sentiste asustado? ¿En qué otras oportunidades te sentiste asustado? A medida que nos van respondiendo vamos colocando gesto en los globos. Les entregamos a los niños un globo para que puedan dibujar como se sintieron hoy.	
Cierre	La docente cierra la sesión preguntando: ➢ ¿Qué aprendimos hoy? ➢ ¿Cómo lo aprendimos? ➢ ¿Cómo nos ayuda lo que hicimos? Entregamos su sticker emocional de acuerdo como se sintieron en la actividad para que lo coloquen en su cartilla de las emociones.	5 minutos

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Actividad de Aprendizaje 3

- **Denominación de la sesión**: "El monstruo de colores"

Dimensión	Capacidades
"Inteligencia Emocional"	• Reconoce las emociones. • Respeta las opiniones de los demás. • Escucha a los demás. • Muestra empatía.

Proceso Didáctico	Circunstancia de Aprendizaje	Tiempo Estimado	Recursos
Inicio	Invitamos a los niños a colocarnos en asamblea y llamar al cuento. El cuento se titula "El monstruo de colores". Al terminar realizamos algunas preguntas referentes al cuento.	10 min	Cuento del Monstruo de colores Dado de las emociones Stickers
Desarrollo	Presentamos el dado de las emociones yla actividad de hoy consiste en que cada uno lanzará el dado y dependiendo de laemoción que salga nos mencionará en qué ocasión se ha sentido de esa forma.En caso no haya respuesta recordamos un poco lo que aprendimos al escuchar el cuento anterior. Mencionamos la importancia de escuchar a los demás y reconocer como nos hemos sentido en algún momento en particular.	10 min	
Cierre	Les preguntamos a los niños: • ¿Qué aprendimos hoy? • ¿Cómo lo aprendimos? • ¿Cómo nos ayuda lo que hicimos? Entregamos su sticker emocional de acuerdo como se sintieron en la actividad para que lo coloquen en su cartilla de las emociones.	10 min	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Actividad de Aprendizaje 04

- **Denominación de la sesión**: "El hada calmada"

Dimensión	Capacidades
"Respiración consciente y plena atención"	• Aprende a escuchar a los demás. • Respeta las opiniones de sus compañeros. • Participación activa

Proceso Didáctico	Circunstancia de Aprendizaje	Tiempo Estimado	Recursos
Inicio	Nos saludamos e invitamos a losniños para que se coloquen enasamblea ya que tenemos una caja sorpresa. Al estar todos allí, de la caja sacamos un títere de un hada, quien nos comenta que trajo una historia para contarnos, pero este cuento tiene algo especial y es que para entenderlo tenemos que estar echados y con los ojos cerrados y los brazos juntos.	10 min	Caja sorpresa Cuento Títere de hada
Desarrollo	*E*l hada empieza a contar el cuento con ayuda de las TICS. Al terminar la historia, respiramos y comentamos: ¿de qué trataba el cuento? ¿Quiénes eran los personajes? ¿Cómo se sentían losanimales? En base a sus respuestas y los ejercicios realizados durante la historia resaltamos la importancia de respirar, mantenernos en calma y reconocer lo que sentimos.	10 min	
Cierre	Les preguntamos a los niños: • ¿Qué aprendimos hoy? • ¿Cómo lo aprendimos? • ¿Cómo nos ayuda lo que hicimos? Entregamos su sticker emocional de acuerdo como se sintieron en la actividad para que lo coloquen en su cartilla de las emociones	10 min	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Actividad de Aprendizaje 05

- **Denominación de la sesión**: "Viaje a las nubes"

Dimensión	Capacidades
"Respiración consciente y plena atención"	• Conocer la espiración y respiración. • Manejo de emociones. • Atención plena.

Proceso Didáctico	Circunstancia de Aprendizaje	Tiempo Estimado	Recursos
Inicio	Ambienta el salón con música relajante e invitamos a los niños a recostarse en el suelo y cerrar sus ojos mientras que les contamos que iremos a un viaje hacia las nubes y no vamos necesitar carros, aviones o motos ya que llegaremos a nuestro destino utilizando nuestro cuerpo y nuestra respiración Ahora, comienza a inhalar y exhalar lentamente, siente el movimiento de tu vientre cuando se eleva y baja. Coloca tus manos sobre él y siéntelo; ve despacio, sin apuros, permitiendo que suba y baje. Poco a poco, sentirás que tu cuerpova hacia el aire, primero tus piernas, luego tus brazos, tu cabeza y, por último, llegaráa tu espalda. En tu espalda, ¿la reconoces?Va 10 minutos Música relajante Stickers emocionales Colchonetas actuar como las escaleras que nos llevarán al cielo. ¡Vamos a subir, pero mantén el control de tu respiración en todo momento!" "¡Estamos casi llegando! ¡Qué emocionante, ya estamos aquí! Desde este lugar, la vista es maravillosa, las nubes parecen esponjosas como algodón de azúcar. Desde aquí, podemos ver nuestra casa y observar cómo otros niños juegan, ¡parecen tan felices!" "Ahora es tu turno. Imagina lo que te gustaría ver desde las nubes mientras siguas respirando suavemente hacia arriba y abajo. Piensa en lo que más te gustaría hacer y con quién compartirlo mientras	10 minutos	Música relajante Stickers emocionales Colchonetas

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

	disfrutas de este tranquilo viaje." Conocimientos previos: ¿Prestas atención a los detalles? ¿Sabes que es espirar e		
	inspirar? ¿Reconoces tus emociones y las manejas?		
Desarrollo	Después diremos "¡Qué maravillosa experiencia imaginativa has tenido! ¿Cómo te sientes? Estar atentas a sus respuestas, seguramente te sientes relajado y muy contento. Ahora, con tranquilidad, empezaremos a abrir nuestros ojos poco a poco y nos levantaremos, permitiendo que nuestro cuerpo se mueva naturalmente. Estiraremos nuestros brazos y piernas ynos pondremos de pie." Les preguntamos en asamblea ¿Que hemos hecho? ¿Qué es respirar' ¿Por qué crees que es importante? Recordamos la actividad anterior mencionando cuáles son nuestras emociones y nos centramos en la del enojo y preguntamos ¿Qué haces cuando estas enojado? ¿Podrás respirar cuando estas enojado? Pedimos que nos mencionen algunos ejemplos de cuando se hayan sentido así, recalcamos la importancia de respirar y lo hacemos juntos con una canción	30 minutos	
Cierre	Les preguntamos a los niños: ➢ ¿Qué aprendimos hoy? ➢ ¿Cómo lo aprendimos? ➢ ¿Cómo nos ayuda lo que hicimos? Entregamos su sticker emocional de acuerdo como se sintieron en la actividad para que lo coloquen en su cartilla de las emociones	5 minutos	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Actividad de Aprendizaje 06

- **Denominación de la sesión**: "Juegos con sonidos"

Dimensión	Capacidades
"Respiración consciente y plena atención"	• Aprende a escuchar • Aprende a concentrarse • Respeta las opiniones de sus compañeros. • Respeta turnos.

Proceso Didáctico	Circunstancia de Aprendizaje	Tiempo Estimado	Recursos
Inicio	Nos saludamos en asamblea recordando la canción que usamos para saludar al sol. Al terminar respiramos.	5 min	Proyector Equipo de sonido Stickers
Desarrollo	Mencionamos que hoy hemos traído un juego, que consiste en reconocer sonidos que hay en el exterior, la única norma es levantar la mano si sabemos de qué sonido se trata y estar con los ojos cerrados para evitar distraernos. Con ayuda del proyector colocamos los sonidos. Al terminar pedimos a voluntarios paraque puedan realizar algún sonido y que sus compañeros lo adivinen. Al finalizar resaltamos la importancia de prestar atención a todo lo que nos rodea y ser muy observadores.	15 min	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Cierre	Les preguntamos a los niños: ➢ ¿Qué aprendimos hoy? ➢ ¿Cómo lo aprendimos? ➢ ¿Cómo nos ayuda lo que hicimos? Entregamos su sticker emocional deacuerdo como se sintieron en la actividad para que lo coloquen en su cartilla de las emociones.	10 min	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Actividad de Aprendizaje 07

- **Denominación de la sesión**: "El sonido escondido"

Dimensión	Capacidades
"Respiración consciente y plena atención"	• Aprende a escuchar • Respeta las opiniones de sus compañeros. • Respeta turnos.

Proceso Didáctico	Circunstancia de Aprendizaje	Tiempo Estimado	Recursos
Inicio	Nos saludamos entre todos saludando al sol con la canción que ya conocemos. Nos colocamos en asamblea y preguntamos si recuerdan que hicimos la actividad anterior. Esta actividad es muy parecida, perotenemos un problema, nuestro instrumento musical se ha extraviado en el salón ¿nos ayudan a encontrarlo?	10 min	Xilófono Stickers

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Desarrollo	Al encontrar el xilófono mencionamos que quiere jugar con nosotros, la dinámica consiste en que todos estaremos sentados en asamblea, con las piernas cruzadas y los ojos cerrados, cuando el xilófono deje de tocar y haya silencio en el salón levantaremos los brazos y estiraremos los dedos de las manos. Repetimos la dinámica varias veces. Al terminar recordamos la importancia de estar atentos permanentemente.	10 min	
Cierre	Les preguntamos a los niños:	10 min	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Actividad de Aprendizaje 08

- **Denominación de la sesión**: "El intruso"

Dimensión	Capacidades
"Respiración consciente y plena atención"	• Trabaja con atención • Mantiene la calma • Trabaja en equipo

Proceso Didáctico	Circunstancia de Aprendizaje	Tiempo Estimado	Recursos
Inicio	Invitamos a los niños a elegir una pareja para saludarnos con la canción del marinero baila, cuando diga una parte del cuerpo la juntamos con la de nuestro compañero.	10 min	Canción del marinero baila Computadora Equipo de sonido Stickers
Desarrollo	Al terminar de bailar, respiramos y preguntamos en qué posición de las que aprendimos la actividad pasada de los animales podríamos respirar, elegimos una y respiramos. Finalizando ello, preguntamos si les gustó trabajar en parejas, mencionamos la importancia de trabajar en equipo ya que siempre es más divertido. Les contamos que la actividad de hoy consiste en encontrar al intruso, lo cual será sencillo ya que lo haremos en equipos. En bandejas con arena mágica tendremos que encontrar las imágenes escondidas, habrá un grupo de cuatro imágenes, de las cuales todas tienen relación	10 min	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

	menos una, entonces debemos encontrar cuál es el "intruso". Por ejemplo, aparece un perro, una vaca, un gato y una naranja, el intruso sería la naranja, ya que la serie es de animales.		
Cierre	Les preguntamos a los niños: • ¿Qué aprendimos hoy? • ¿Cómo lo aprendimos? • ¿Cómo nos ayuda lo que hicimos? Entregamos su sticker emocional de acuerdo como se sintieron en la actividad para que lo coloquen en su cartilla de las emociones.	10 min	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Actividad de Aprendizaje 09

- **Denominación de la sesión**: "Como el sapo"

Dimensión	Capacidades
"Respiración consciente y plena atención"	• Trabaja con atención • Mantiene la calma • Trabaja en equipo

Proceso Didáctico	Circunstancia de Aprendizaje	Tiempo Estimado	Recursos
Inicio	Invitamos a los niños a colocarnos en asamblea y saludarnos con la canción del sapo.	10 min	Stickers
Desarrollo	Preguntamos en qué animal nos convertimos al saludarnos, muy bienun sapo. Invitamos a los niños acolocarse en posición de un sapo y respirar mientras observamos como se infla y desinfla nuestro abdomen,eso ocurre cada vez que prestamos atención a nuestra respiración. Realizaremos dos ejercicios para acordarnos de ello, imaginando que tenemos un globo y seguidamente una flor.	10 min	
Cierre	Les preguntamos a los niños: • ¿Qué aprendimoshoy? • ¿Cómo loaprendimos? • ¿Cómo nos ayuda lo que hicimos? Entregamos su sticker emocional deacuerdo como se sintieron en la actividad para que lo coloquen en su cartilla de las emociones.	10 min	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Actividad de Aprendizaje 10

- **Denominación de la sesión**: "Me muevo al son de los animales"

Dimensión	Capacidades
"Respiración consciente y plena atención"	• Participa activamente • Controla sus movimientos • Controla su respiración

Proceso Didáctico	Circunstancia de Aprendizaje	Tiempo Estimado	Recursos
Inicio	Nos saludamos e invitamos a losniños a colocarnos en asamblea, ya que jugaremos a las charadas, una miss hará mímicas y movimientos de algunos animales y tendremosque adivinar qué animal está imitando. Imitará: zorro, perro, gato,búho, cobra, abeja. Cada vez que los niños adivinen un animal mostraremos la imagen de la misma.	10 min	Tarjetas de animales Stickers
Desarrollo	Mencionamos que cada animal nos quiere enseñar un movimientocorporal el cual nos ayuda a estar más relajados y en calma,observemos como están e imitémoslos. Al terminar, cada uno creará un movimiento nuevo que podrá mostrar y los demás repetirán.	10 min	
Cierre	Les preguntamos a los niños: • ¿Qué aprendimos hoy? • ¿Cómo lo aprendimos? • ¿Cómo nos ayuda lo que hicimos?	10 min	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

	Entregamos su sticker emocional de acuerdo como se sintieron en la actividad para que lo coloquen en su cartilla de las emociones.		

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Actividad de Aprendizaje 11

Denominación de la sesión: "Mi lema de las emociones"

Dimensión	Capacidades
"Emociones"	• Manifiesta cualidades propias. • Manifiesta cualidades de sus compañeros. • Demuestra empatía.

Proceso Didáctico	Circunstancia de Aprendizaje	Tiempo Estimado	Recursos
Inicio	Iniciamos en asamblea recordando lo realizado la actividad pasada. Mencionamos que hoy también haremos algo súper genial. Los invitamos a colocarse en asamblea y explicamos la dinámica que haremos. Mientras suena la música pasaremos una pelota entre nosotros, cuando pare la música la persona que tenga la pelota dirá una palabra o frase amable a su compañero del costado, realizamos un ejemplo y comenzamos. Al finalizar respiramos cómo aprendimos en la actividad anterior y regresamos a nuestros lugares.	5 minutos	Música Pelota Títere Pictograma
	Al sentarnos, preguntamos: ¿Cómo te sentiste? ¿Por qué te sentiste así? Con ayuda de un títere realizamos un sketch en donde el títere se sentía triste y vino la miss y le dijo sus cualidades, eso lo ayudó a sentirse mejor. 35 minutos Recalcamos la importancia de recordar lo valiosos que somos y ayudar a los demás a sentirse bien.		

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Desarrollo	Juntos realizamos un lema, con ayuda de un pictograma que dirá: Yo soy fuerte Yo soy valiente Yo soy feliz Yo soy amor.	35 minutos	
	Les preguntamos a los niños:	5 minutos	

Cierre	➢ ¿Qué aprendimos hoy? ➢ ¿Cómo lo aprendimos? ➢ ¿Cómo nos ayuda lo que hicimos? Entregamos su sticker emocional de acuerdo como se sintieron en la actividad para que lo coloquen en su cartilla de las emociones		

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Actividad de Aprendizaje 12

- **Denominación de la sesión**: "Saludo al Sol"

Dimensión	Capacidades
"Emociones"	• Reconoce cualidades. • Muestra actitud positiva. • Confianza al responder.

Proceso Didáctico	Circunstancia de Aprendizaje	Tiempo Estimado	Recursos
Inicio	Invitamos a los niños a sentarnos en los cojines y colocarnos en asamblea. Mencionamos que hoy hemos traído a un amigo muy especial y lo presentaremos a través de una adivinanza: Salgo todas las mañanas, por la tarde me escondo, doy siempre luz y calor y soy redondo, redondo y redondo ¿Quién soy?	10min	Adivinanza Canción Stickers
Desarrollo	Preguntamos qué saben sobre el sol ¿les gustaría saludarlo? Con ayuda de la canción realizamos las mímicas correspondientes. *Saludo al Sol (manos alzadas y mirando hacia el techo)* *Saludo a la Tierra (manos y cuerpo mirandohacia el suelo) Me agacho como rana (agachados con manos en el suelo)* *Que se mete al agua (estirados en el suelo)* *Y viene una serpiente (estirados con la cabeza mirando hacia arriba)* *Amiga de un perro (brazos y piernas formando una montaña)* *Que se rasca la pulga (se rasca una pierna)* *Aunque no la veo (se rasca la otra pierna)* *Y salta el conejo (saltan)* *Que es amigo de la rana (posición de rana)*	10 min	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

	Saludo a la Tierra (manos y cuerpo mirandohacia el suelo) *Le digo adiós al Sol (manos alzadas y mirando hacia el techo)* *Y voy a mi corazón (las manos hacia el corazón)*		
Cierre	Para terminar la actividad, los niños serán recompensados con una sticker según comose hayan sentido. Elegirán amarillo si se hansentido felices, un sticker azul si se han sentido tristes, una roja si se han sentido enfadados o una sticker verde si se han sentido asustados.	10 min	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Actividad de Aprendizaje 13

- **Denominación de la sesión**: "Armando a nuestro globo de las emociones"

Dimensión	Capacidades
"Emociones"	• Expresar sus emociones • Autonomía emocional • Actúa asertivamente.

Proceso Didáctico	Circunstancia de Aprendizaje	Tiempo Estimado	Recursos
Inicio	Invitamos a los niños a colocarnos en asamblea y llamar al cuento, mostramos la portada, presentamos a Fernando y preguntamos qué emoción creen que está sintiendo ese niño, si alguna vez se han sentido así y en qué ocasiones. (enojo) Cuento: Fernando furioso	10 min	Cuento Globos Semillas Stickers
Desarrollo	Mencionamos que muchas veces nos podemos sentir como Fernando, pero, así como el podemos encontrar maneras de calmarnos de una manera adecuada. El día de hoy haremos nuestro muñeco relajante, el cual nos ayudará a sentirnos más calmados cada vez que nos sintamos enojados. Con ayuda de globos, semillas y bandejas realizamos nuestro muñeco. Al finalizar, cantamos una canción mientras palpamos nuestra creación.	10 min	
Cierre	Les preguntamos a los niños: • ¿Qué aprendimoshoy? • ¿Cómo lo aprendimos? • ¿Cómo nos ayuda loque hicimos? Entregamos su sticker emocional de acuerdo como se sintieron en la actividad para que lo coloquen en su cartilla de las emociones.	10 min	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Actividad de Aprendizaje 14

- **Denominación de la sesión**: "Ayudando a Bernardo"

Dimensión	Capacidades
"Salud emocional y destreza social"	• Aprende a escuchar a los demás. • Respeta las opiniones de sus compañeros. • Es asertivo y trabaja en grupo.

Proceso Didáctico	Circunstancia de Aprendizaje	Tiempo Estimado	Recursos
Inicio	Nos saludamos y recordamos lo que hicimos la actividad pasada. Les pedimos que se coloquen en asamblea para empezar con el juego "Ritmo Agogo" con diferentes temas y les recordamos que deben respetar y esperar su turno. Al terminar preguntamos ¿Como se sintieron?	5 minutos	Cuento del Elefante Bernardo Material otorgado
Desarrollo	Luego escuchamos con atención la historia del elefante Bernardo Al terminar les preguntamos ¿Alguna vez te has sentido como los amigos de Bernardo? ¿En qué ocasiones? ¿Cómo te sentiste? Recalcamos la importancia de escuchar a los demás y ser respetuoso con todos Invitamos a los niños a jugar en grupos con los materiales que otorgaremos, recordando como podemos ayudar a Bernardo para mejorar su forma de actuar.	35 minutos	
Cierre	Les preguntamos a los niños: ➢ ¿Qué aprendimos hoy? ➢ ¿Cómo lo aprendimos? ➢ ¿Cómo nos ayuda lo que hicimos? Entregamos su sticker emocional de acuerdo como se sintieron en la actividad para que lo coloquen en su cartilla de las emociones	5 minutos	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Actividad de Aprendizaje 15

- **Denominación de la sesión**: "¿Como es tu compañero?"

Dimensión	Capacidades
"Salud emocional y destreza social"	• Respeta las opiniones de sus compañeros. • Comparte sus emociones. • Presta atención a los detalles.

Proceso Didáctico	Circunstancia de Aprendizaje	Tiempo Estimado	Recursos
Inicio	Nos saludamos saludando al sol con la canción que ya conocemos.	10 min	Stickers
Desarrollo	Preguntamos a los niños: ¿ustedes tienen amigos? ¿Qué es un amigo? ¿Cómo se llaman tus amigos? Luego nos sentaremos en parejas frente a frente con las piernas cruzadas, mencionamos que nuestros amigos tienen características físicas queestán en todo su cuerpo, que les parece si las observamos en silencio, colocamos música de fondo. Al terminar, uno por uno mencionara todo lo que ha podido observar de su amigo (color de cabello, color de ojos, dientes, orejas, ropa, etc.). Recordamos la importancia de ser observadores y prestar atención a los detalles.	10 min	
Cierre	Les preguntamos a los niños: • ¿Qué aprendimos hoy? • ¿Cómo lo aprendimos? • ¿Cómo nos ayuda lo que hicimos? Entregamos su sticker emocional de acuerdo como se sintieron en la actividad para que lo coloquen en su cartilla de las emociones.	10 min	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Actividad de Aprendizaje 16

- **Denominación de la sesión**: "Comparto mi juguete favorito"

Dimensión	Capacidades
"Bienestar emocional"	• Busca el bienestar de su alrededor. • Comparte sus conocimientos y cosas. • Pide ayuda sin miedo a ser rechazado.

Proceso Didáctico	Circunstancia de Aprendizaje	Tiempo Estimado	Recursos
Inicio	Invitamos a los niños a colocarnos en asamblea para contar una historia. Llamamos al cuento y comenzamos. "El sapo egoísta" Al terminar, preguntamos: ¿De qué trató la historia? ¿Cómo era el sapo? ¿Por qué no le gustaba compartir? ¿Tú tienes algo para compartir?	5 minutos	Cuento "El sapo egoísta" Juguetes preferidos Canasta Stickers
Desarrollo	Comentamos que un amigo nos prestó una canasta llena de cosas hermosas, que incluye los juguetes favoritos de los niños y niñas (los cuales se habrán pedido de antemano a sus familias). Luego, se les pregunta a los estudiantes qué creen que hay dentro de la canasta, escuchando sus intereses. Poco a poco, se descubre el contenido de la canasta, creando anticipación y sorpresa. Se selecciona un juguete, y antes de mostrar cada objeto, se describen sus características para que el dueño del juguete pueda identificarlo. Se invita al dueño a acercarse y llevar el objeto a su lugar. Este proceso	35 minutos	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

	se repite hasta que todos tengan su juguete. Durante este momento, se hacen algunas preguntas acerca del objeto, como: ¿Quién		

	te regaló tu juguete? ¿Es tu juguete favorito? ¿Por qué? ¿Qué puedes hacer con él? fundamental es que los niños sientan que sus objetos son especiales y significativos para ellos. Luego, se les anima a jugar en grupos para que puedan interactuar, jugar libremente y compartir ideas, intereses, gustos y desagrados. Se les motiva a compartir sus juguetes con sus compañeros, de manera que puedan conocer cuál es el juguete favorito de sus amigos. Cuando se observe a uno de los compañeros compartiendo su juguete favorito, se les dice: "Muy bien, estás compartiendo tu juguete favorito con tu amigo", con el objetivo de que los demás compañeros escuchen y sigan esta actitud positiva		
Cierre	Les preguntamos a los niños: ➢ ¿Qué aprendimos hoy? ➢ ¿Cómo lo aprendimos? ➢ ¿Cómo nos ayuda lo que hicimos? Entregamos su sticker emocional deacuerdo como se sintieron en la actividadpara que lo coloquen en su cartilla de las emociones.	5 minutos	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Actividad de Aprendizaje 17

· **Denominación de la sesión**: "Jugando con el dado de las emociones"

Dimensión emocional	Capacidades
"Salud emocional y destreza social"	Reconocer sus emociones Reconocer intereses propios

Proceso didáctico	Circunstancia de aprendizaje	Tiempo Estimado	Recursos
Inicio	Invitamos a los niños a colocarnos en asamblea y les mostramos un dado pequeño, preguntamos si alguna vez han jugado con alguno parecido. Bailamos la canción del dado en parejas.	10 min	Dados pequeños Dado de las emociones Canción
Desarrollo	Seguidamente, presentamos el dado de las emociones, como ya hemos visto con anterioridad tenemos diferentes emociones,preguntamos cuales son. Por lo que llamamos a voluntarios a que nosayuden a identificar cada gesto por cada emoción. Seguidamente, realizamos la dinámica la cual consiste en que cada niño lanzará el dado y de acuerdo con la emoción que le salga, nos mencionará cuando se ha sentido así y como lo demostró, y sumado a ello tendrá que pasarle el dado a otro compañero acompañado de una palabra o frase amable	10 min	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Cierre	Concluimos colocando música de fondo delocéano, cada niño al tener el dado de las emociones nos señalará cómo se ha sentidoel día de hoy y qué fue lo que más le gustó.Seguido a ello, entregamos su sticker emocional de acuerdo con sus respuestas para que lo coloquen en su cartilla de las emociones.	10 min	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Actividad de Aprendizaje 18

Denominación de la sesión: "Mural de las emociones"

Dimensión emocional	Capacidades
"Bienestar emocional"	Crea un recurso para el aula Descubre emociones Identifica las emociones

Proceso didáctico	Circunstancia de aprendizaje	Tiempo Estimado	Recursos
Inicio	Invitamos a los niños a colocarnos en asamblea y les presentamos una adivinanza: La respuesta te la daré casi casi en bandeja, soy quien produce la miel, así que yo soy la… Muy bien, la abeja. Enseñamos a los niños a hacer la respiración de la abeja la cualconsiste en taparnos las orejas con los dedos,cerrar los ojos e imitar el sonido de lasabejas.	5 min	6 papelotes unidos Témperas Esponjas Plumones Colores Hojas de color

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Desarrollo	Al terminar, invitamos a los niños a colocarse sus mandiles de dibujo ya que seremos artistas de las emociones. Traemos los materiales propuestos y explicamos en qué consiste nuestra actividad de hoy- Colocamos un sonido de miedo y preguntamos: ¿Qué ocasiona en ti ese sonido?, luego un sonido más alegre y realizamos la misma pregunta, al escuchar sus respuestas indicamos que vamos a plasmar en el mural lo que estamos sintiendo de acuerdo a la música y sonidos que iremos escuchando. Podemos hacer líneas, garabatos, dibujos, etc. El punto es expresar en nuestro mural lo que la música nos hace sentir.	10 min

Cierre	Concluimos colocando nuestro mural afuera para que las personas puedan observar. Seguido a ello, entregamos su sticker emocional de acuerdo con sus respuestas para que lo coloquen en su cartilla de las emociones.	10 min

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Actividad de Aprendizaje 19

Denominación de la sesión: "Buzón come miedos"

Dimensión emocional	Capacidades
"Salud emocional y destreza social"	- Expresa su opinión sobre el miedo - Identifica las cosas que le producen miedo - Expresa el miedo a través del dibujo

Proceso didáctico	Circunstancia de aprendizaje	Tiempo Estimado	Recursos
Inicio	Nos saludamos e invitamos a los niños a ponernos de piey preguntamos si les gusta dar paseos. Qué les parece si damos un paseo por el colegio, pero este paseo será muydiferente a los que hemos tenido ya que será un paseo consciente, un paseo en donde seremos muy observadores y miraremos cada detalle, por más pequeñoque sea, de todo aquello que nos rodea a diario en nuestrocolegio.	5 min	Hojas de papel Colores Lápiz
Desarrollo	Al retornar preguntamos cómo se sintieron al pasear, probablemente respondan que felices o calmados por lo que mencionamos que eso es bueno, sin embargo, existeuna emoción que nos causa todo lo contrario ¿qué emoción será? El miedo. Invitamos a los niños a poder imaginar aquello que nos causa temor o miedo, y si alguno desea comentarlo puedehacerlo. Explicamos que es normal sentir esa emoción y que lo importante está en saber cómo manejarla, por ejemplo, con un paseo como el que dimos hoy, o cantando nuestra canción favorita o conversando con unapersona que queramos mucho. Mostramos un buzón, el cual llamamos el buzón come miedos. Invitamos a los niños a dibujar aquello que les causa miedo para poder colocarlo dentro del buzón y así este	10 min	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Actividad de Aprendizaje 20

· **Denominación de la sesión**: "Nos despedimos jugando"

Dimensión emocional	Capacidades
"Inteligencia emocional"	Se involucra en la actividad Identifica sus emociones y lo que lo ocasiona Demuestra empatía

Proceso didáctico	Circunstancia de aprendizaje	Tiempo Estimado	Recursos
Inicio	Saludamos a los niños y los invitamos a colocarnos en asamblea, les comentamos quehoy será el último día que estaremos juntos realizando nuestras actividades, pero será undía muy divertido ya que haremos diferentesjuegos. Para calentar, realizamos la dinámica "Saludo al Sol".	5 min	Canción 2 pelotas Títere de gato y ratón
Desarrollo	Luego jugaremos "Al gato y al ratón", los niños que se queden con las pelotas al parar la canción tendrán que hacer gestos de una emoción mientras que el otro niño adivina que emoción, hasta que todos participen	10 min	
Cierre	Para finalizar, invitamos a los niños a sacar sus cartillas y observar cada sticker que han ido coleccionando de acuerdo con cómo se han sentido, resaltamos la importancia de saber aquello que sentimos y cómo lo demostramos también mediante todo aquelloque hemos aprendido juntos.	10 min	

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Anexo 8: Aplicación del Instrumento

- **Primer paso:**

El primer paso consiste en la observación directa de las actividades diarias de los niños antes de la implementación de las estrategias Mindfulness, conforme se estipula en los 5 indicadores e ítems del instrumento, calificando a los alumnos uno por uno según la escala “0 = nunca”, “1 = a veces” y “2 = siempre”. Estas observaciones se desarrollarán en 3 sesiones y conforman parte del Pretest es decir del análisis de la situación actual de los infantes.

- **Segundo paso:**

El segundo paso consiste en la ejecución e implementación de las estrategias Mindfulness según los indicadores didácticos anteriormente estipulados. Se desarrollará en 5 segmentos a lo largo de cuatro semanas de trabajo. Cada segmento tendrá una duración de 20 a 45 minutos, donde se explicará los puntos más importantes para mejorar la salud emocional de los infantes.

- **Tercer paso:**

El tercer paso consiste en el Postest es decir se trabaja de la misma manera que el pretest solo que en este caso será después de la implementación de las estrategias Mindfulness, de manera que se compare los resultados anteriores a los nuevos, con la finalidad de registrar un gran cambio o mejora en la salud emocional de los niños.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Anexo 9: Carta de Aceptación

19 de octubre de 2023 Arequipa, Perú

Señores
Colegio Mundo Ecológico, Arequipa
REF: Aceptación de aplicación de sesiones propuestas

Por medio del presente, expreso mi saludo cordial y a la vez comunico la aceptación de las 20 sesiones propuestas por las señoritas **ALEXANDRA AMADO LUNA** y **ANYEL CAVERO CHACÓN** para la aplicación de estas en la Institución Educativa Mundo Ecológico, para tal efecto se le asigna al **SR.** Christian Arenas Paredes ,como el que autoriza dichas actividades.

Sin otro particular, me despido

DIRECCIÓN

Promotor de la Institución Educativa Mundo Ecológico

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Anexo 10: Evidencia de la ejecución del instrumento "Pretest"

	D1 Conciencia Emocional					D2 Regulación Emocional					D3 Autonomía Emocional					D4 Destrezas Sociales						D5 Capacidad de vida y bienestar			
Alumno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0
2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1
3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
5	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2
6	1	1	1	1	1	2	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1
7	1	0	0	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1
8	1	1	0	0	1	2	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	2	1	2	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
10	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1
15	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1
17	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0
18	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1
19	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1
20	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Anexo 11: Evidencia de la ejecución del instrumento "Postest"

	D1 Conciencia Emocional					D2 Regulación Emocional					D3 Autonomía Emocional					D4 Destrezas Sociales						D5 Capacidad de vida y bienestar			
Alumno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1
2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1
3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1
7	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
8	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1
9	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2
10	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1
11	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
12	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
13	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
14	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1
15	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
16	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2
17	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1
18	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1
19	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2
20	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Anexo 12: Evidencia Fotográfica de la Realización de las Actividades

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

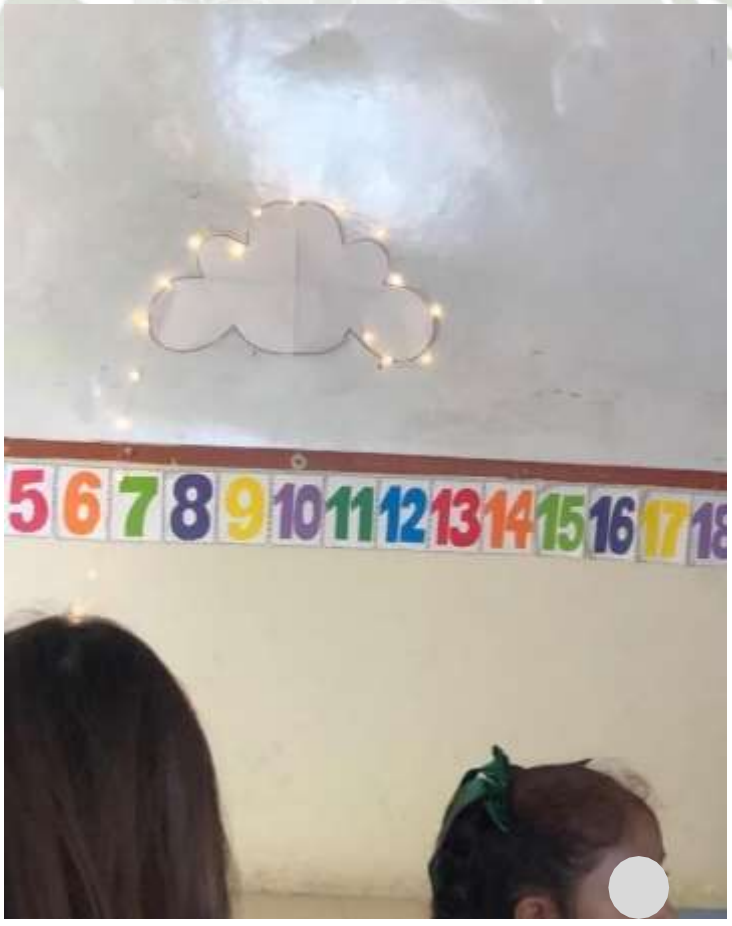
REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA



Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

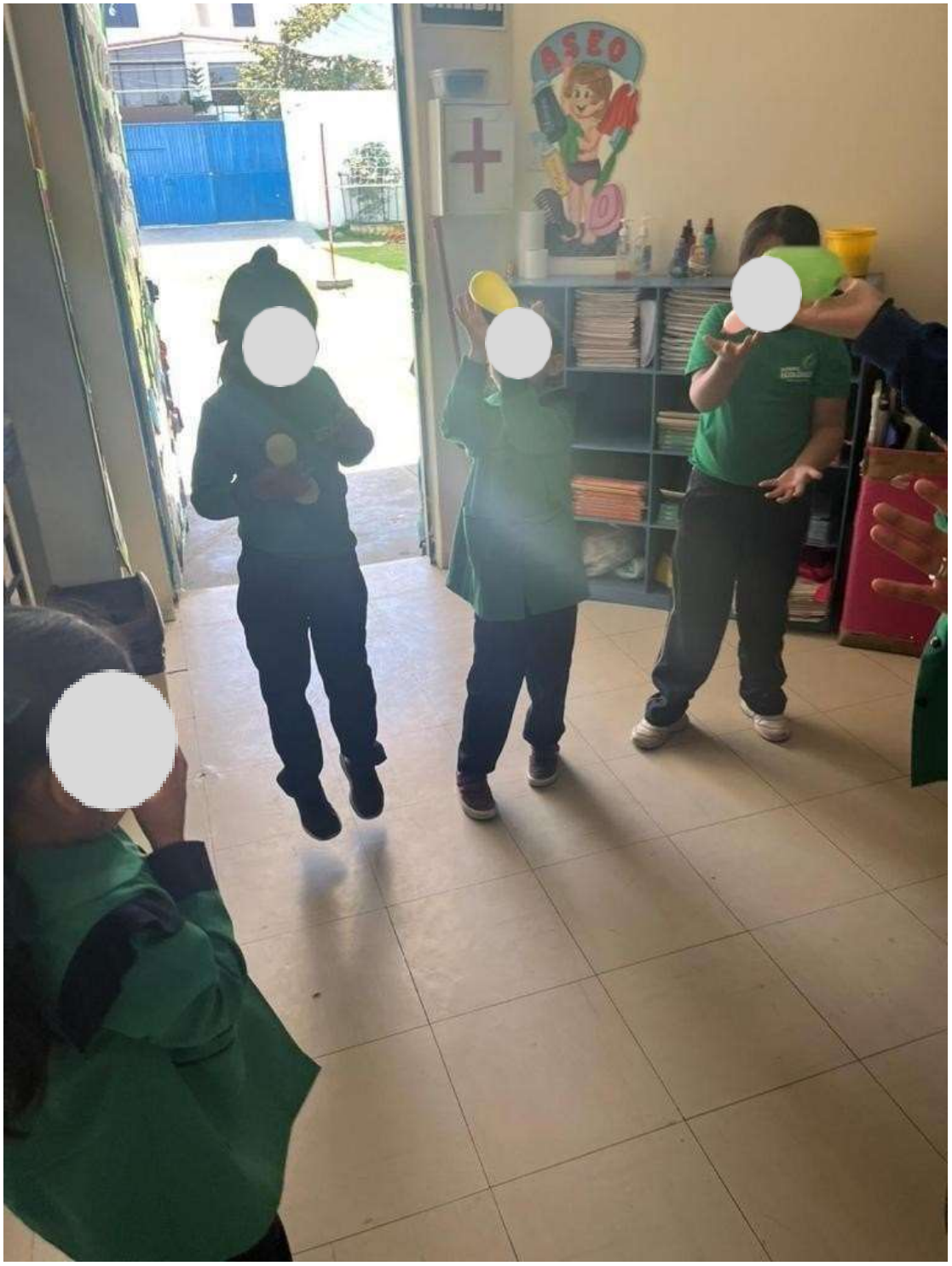
REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA



Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

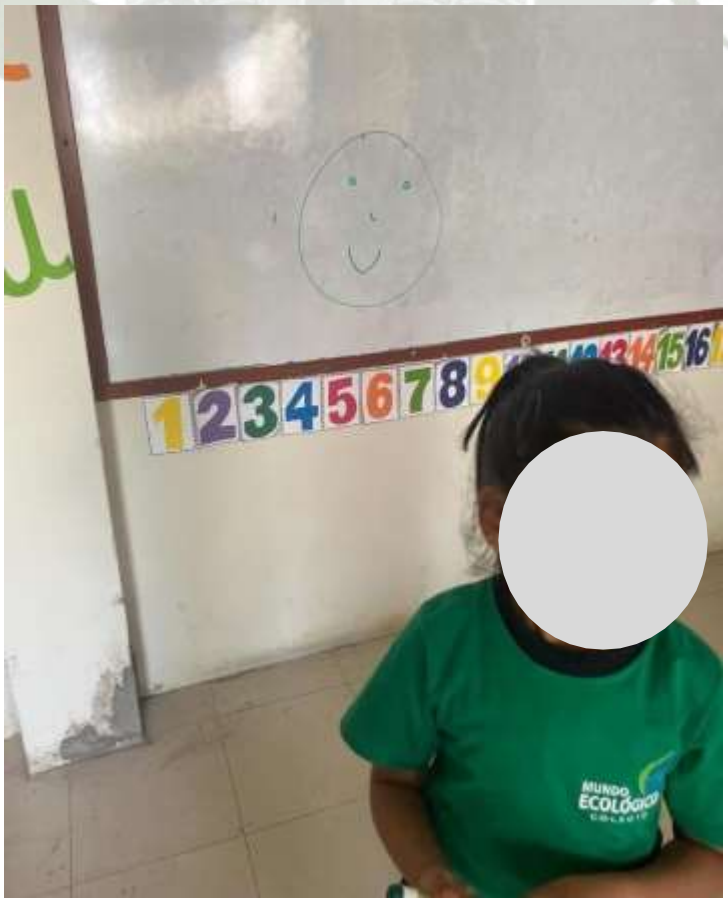
REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

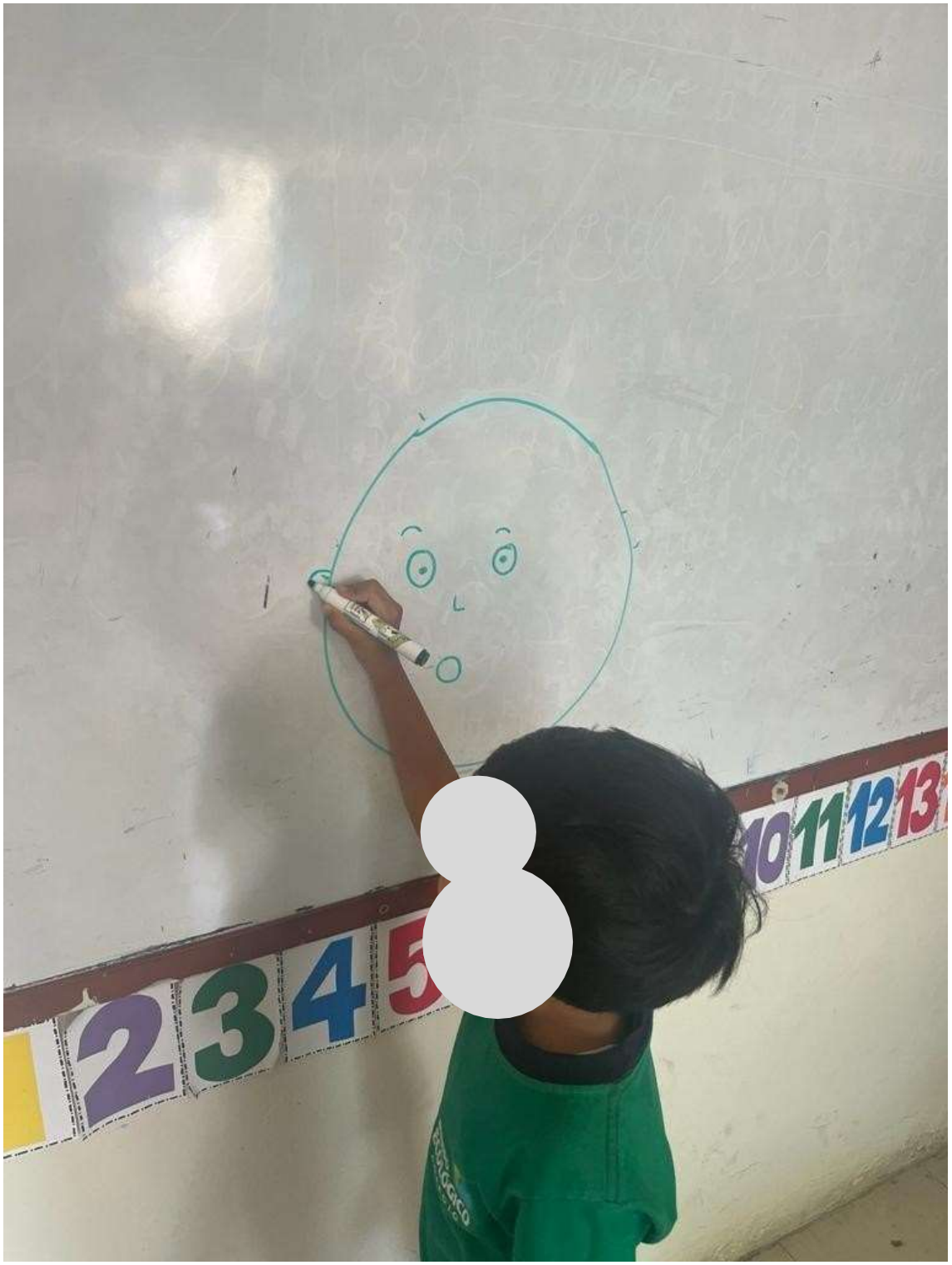
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA



Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA



Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo 13: Calendarización de la implementación

	Octubre -Noviembre del año 2023				
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
	23 Ejecución del instrumento (Pretest)	24 Ejecución del instrumento (Pretest)	25 Ejecución del instrumento (Pretest)	26 **Actividad N°1** Nos Conocemos (Inteligencia Emocional)	6 **Actividad N°2** ¿Cuáles son mis emociones? (Inteligencia Emocional)
Implementación de las Estrategias Mindfulness	30 **Actividad N°3** El mounstruo de colores (Inteligencia emocional)	31 **Actividad N° 4** El hada calmada (Respiración consciente!)	1 **Feriado**	2 **Actividad 5** Viaje a las nuevas (Respiración Consciente!)	3 **Actividad 6** Juego con sonidos (Plena Atención)
	6 **Actividad 7** El sonido escondido (Respiración consciente y plena atención)	7 **Actividad 8** El intruso (Respiración consciente y plena atención)	8 **Actividad 9** Como el Sapo (Respiración consciente y plena atención)	9 **Actividad 10** Me muevo al son de los animales (Respiración consciente y plena atención)	10 **Actividad 11** Mi lema de las emociones (Emociones)
	13 **Actividad 12** Saludo al sol (Emociones)	14 **Actividad 13** Armando nuestro globo de las emociones (Emociones)	15 **Actividad 14** Ayudando a Bernardo (Salud emocional y destreza social)	16 **Actividad 15** ¿Cómo es tu compañero? (Salud emocional y destreza social)	17 **Actividad 16** Comparto mi juguete favorito (Bienestar Emocional)
	20 **Actividad 17** Jugando con el dado de las emociones (Salud emocional y destreza social)	21 **Actividad 18** Mural de las emociones (Bienestar Emocional)	22 **Actividad 19** El buzón come miedos (Salud emocional y destreza social)	23 **Actividad 20** Nos despedimos jugando (Inteligencia Emocional)	24 **Postest**

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis