

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL
CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL



**TALLER “MINDFULNESS KIDS” PARA FAVORECER LA
GESTIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA N°414 HUARAPA, HUÁNUCO- 2021**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
APRENDIZAJES PERTINENTES Y DE CALIDAD
TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA
EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN INICIAL

TESISTAS:
ESPINOZA GARGATE, Diana Victoria
GARCIA SALVADOR, Lida Zenaida

ASESOR:
Mg. HERRERA SOLÓRZANO, Orlando

HUÁNUCO – PERÚ

2023

DEDICATORIA

A mis padres Pedro y Nery, por ser mi soporte en todo momento y ejemplo de resiliencia, probidad, paciencia y amor incondicional.

Diana Victoria

A Dios por sus bendiciones, a mi hija Luana por ser el motor que impulsa mi vida. A mi compañero de vida Feder, por su constante apoyo y amor día a día y a mi hermosa familia por la constante motivación durante mi formación profesional.

Lida Zenaida

AGRADECIMIENTO

Expresamos nuestro agradecimiento a:

- A la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, nuestra alma mater, por acogernos en todo el proceso integral de nuestra formación profesional. A las autoridades, por el compromiso y liderazgo en los procesos de mejora permanente.
- A la Facultad de Ciencias de la Educación, por brindarnos una sólida formación docente, mediante la gestión eficiente y pertinente acorde a las exigencias de la sociedad.
- A la Escuela Profesional de Educación Inicial y a su plana de docentes, por las enseñanzas y orientaciones que nos condujeron a la culminación de nuestra investigación científica.
- Al Asesor de nuestra investigación Mg. Orlando Herrera Solórzano, por su apoyo y disponibilidad en todo el proceso de nuestra investigación.
- Al Sr. Director Soyer Alcedo Fernández, y la docente de aula Lizeth Geronimo Tarazona de la Institución Educativa N°414 Huarapa por la apertura y apoyo durante la ejecución de esta experiencia investigativa.
- A los padres de familia y a los niños y niñas de 5 años de Educación Inicial, quienes fueron el motivo de la presente investigación.

RESUMEN

El presente estudio asumió como objetivo primordial, establecer en nivel de efectividad del taller “Mindfulness kids” para favorecer la gestión emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco - 2021. La investigación se ejecutó bajo los lineamientos metodológicos de enfoque cuantitativo, nivel aplicativo, experimental, con diseño preexperimental. Se empleó una muestra de 13 estudiantes entre niñas y niños de 5 años. Se utilizó la técnica de la observación, asimismo, el instrumento fue la guía de observación para la evaluación y recolección de datos tanto para el pretest y post test. La validez y confiabilidad del instrumento se determinó por jueces expertos. Para el análisis de los datos se aplicó la estadística descriptiva a través del uso de Excel y el programa SPSS. Con respecto al pretest de la dimensión conciencia emocional y dimensión regulación emocional, su p_valor (sig) son mayores que el nivel de significancia 0.05, en el que no se rechaza la hipótesis nula; en tanto para el posttest de las dimensiones conciencia emocional y regulación emocional su p_valor (sig) son menores que 0.05, entonces **SE RECHAZA LA HIPÓTESIS NULA**, es decir las observaciones no se ajustan a una distribución normal. Finalmente, tras un proceso de análisis de datos se obtuvo el resultado de un 58% de aprendizaje logrado y el 42% se posicionó en proceso. Por lo tanto, se concluye que con la aplicación del taller “Mindfulness kids” se logró favorecer medianamente la gestión emocional en los niños. Además, se recomienda implementar prácticas de Mindfulness.

Palabras claves: Mindfulness, conciencia emocional, regulación emocional.

ABSTRACT

The present study assumed as its primary objective, establishing the level of effectiveness of the "Mindfulness kids" workshop to promote emotional management in children of the Educational Institution No. 414 Huarapa, Huánuco - 2021. The research was carried out under the methodological guidelines of a quantitative approach, application level, experimental, with pre-experimental design. A sample of 13 students between 5-year-old girls and boys was used. The observation technique was used, likewise, the instrument was the observation guide for the evaluation and collection of data for both the pretest and posttest. The validity and reliability of the instrument was determined by expert judges. For data analysis, descriptive statistics were applied through the use of Excel and the SPSS program. Regarding the pretest of the emotional awareness dimension and the emotional regulation dimension, their p_value (sig) are greater than the 0.05 significance level, in which the null hypothesis is not rejected; while for the posttest of the dimensions emotional awareness and emotional regulation its p_value (sig) is less than 0.05, then **THE NULL HYPOTHESIS IS REJECTED**, that is, the observations do not conform to a normal distribution. Finally, after a data analysis process, the result of 58% learning achieved was obtained and 42% was positioned in process. Therefore, it is concluded that with the application of the "Mindfulness kids" workshop, it was possible to moderately favor emotional management in children. In addition, it is recommended to implement Mindfulness practices.

Keywords: Mindfulness, emotional awareness, emotional regulation.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
ÍNDICE	vi
INTRODUCCIÓN	viii
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
1.1. Fundamentación o Situación del Problema de Investigación	10
1.2. Formulación del Problema de Investigación General y Específicos	13
1.3. Formulación del Objetivo General y Específicos	14
1.4. Justificación	14
1.5. Limitaciones	15
1.6. Formulación de Hipótesis Generales y Específicas	15
1.7. Variables	15
1.8. Definición Teórica y Operacionalización de Variables	16
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	18
2.1. Antecedentes	18
2.2 Bases teóricas	23
2.3 Bases Conceptuales	35
2.4 Bases Epistemológicas o Bases Filosóficas o Bases Antropológicas	37
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	38
3.1 Ámbito	38
3.2 Población	38
3.3 Muestra	38
3.4 Nivel y Tipo de Estudio.....	39
3.5 Diseño de Investigación.....	39
3.6 Métodos, Técnicas e Instrumentos	40
3.7 Validación y Confiabilidad del Instrumento	40
3.8 Procedimiento.....	40
3.9 Tabulación y Análisis de Datos.....	41
3.10 Consideraciones Éticas.....	41
CAPITULO IV. RESULTADOS.....	42

4.1Análisis e Interpretación.....	42
4.2 Prueba de Hipótesis.....	48
4.3 Discusión de Resultados.....	51
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES	54
RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS	55
REFERENCIAS	56
• Matriz de consistencia	68
• Consentimiento informado	71
• Instrumentos	72
• Constancia de similitud de la tesis	101
• Acta de defensas de tesis	103
• Nota biográfica	105
• Autorización de publicación digital y DJ de la investigación	106
• Validación del instrumento por jueces	109

INTRODUCCIÓN

El Mindfulness es una palabra de origen anglosajón que involucra conciencia, atención y recuerdo. En cuanto al término en español, este ha sido interpretado como atención o conciencia plena, por lo que la mayoría de los escritores emplean la palabra mindfulness (Vásquez Dextre, 2016, p. 43). En este sentido, el Mindfulness es una técnica que permite ver la realidad actual, sin calificar, abriéndose y aceptándola con plenitud. De hecho, esta práctica utiliza terapias en su planificación, como la dialéctico - conductual y la reducción del estrés cimentada en Mindfulness. Por ende, el Mindfulness ha confirmado resultados eficaces en la vinculación terapéutica y el logro de capacidades relevantes para una práctica psicoterapéutica de calidad (Vásquez Dextre, 2016, p. 42). En torno a esto, la práctica del Mindfulness es un constructo proveniente de la psicología positiva que consiste en un estado consciente de la realidad y en el que se tiene presente la actitud curiosa, disposición a la experiencia y aceptación (Cebolla et al., 2017, pp. 12-13). Además, diversas investigaciones en niños de edad preescolar nos demuestran su efectividad para abordar problemas relacionados al malestar emocional, los cuales requieren ser atendidas, ya que es de vital importancia que nuestros estudiantes se sientan seguros para poder desempeñarse eficazmente y aprender (Conejo Carrasco et al., 2020, pp. 73-74). Por consiguiente, en la medida en que el adiestramiento de la atención se realice de manera lúdica y entretenida el Mindfulness será divertido y útil (Lisenberg, 2018).

Actualmente, ha ido en aumento la cantidad de docentes que están en la búsqueda de implementar la práctica del Mindfulness desde la educación preescolar, ya que fomenta la regulación emocional, la memoria, concentración y el desarrollo de la empatía. Esta puede llevarse a cabo como una rutina cotidiana en el ámbito escolar donde los educadores produzcan actividades cortas para enfocarse en el momento presente de la jornada educativa (Lisenberg, 2017). Se trata más que todo de entrenar a los niños desde temprana edad a enfrentarse con éxito a la realidad y sociedad que les toque vivir, promoviendo el aprendizaje mediante valores, autocontrol, atención plena y tolerancia social con el fin de educar a los ciudadanos del mañana. Asimismo, instruirlos para que controlen y superen circunstancias difíciles, brindarles técnicas de dominio propio que les ayude a tomar decisiones de forma conscientes, adiestrarlos para que no se dejen llevar por sus pensamientos, entre otros (Zelazo et al., 2018).

De esta manera, el taller “Mindfulness Kids” les puede permitir a los estudiantes de la institución educativa abordada en esta investigación, mejorar no solo en rendimiento académico sino también en competencias emocionales y sociales. Conforme al informe final de la tesis, esta está estructurada en cinco capítulos:

Capítulo I: Problema de la investigación; comprende la descripción de la realidad problemática, formulación de problemas, objetivos, justificación, limitaciones, formulación de hipótesis, variables de la investigación y la Operacionalización de variables, en la cual se detalla las dimensiones e indicadores de cada variable.

Capitulo II: Marco teórico; se detalla los antecedentes de la investigación, bases teóricas en el que sustentan el estudio de la investigación, bases conceptuales y epistémicas.

Capitulo III: Metodología; describe el ámbito educativo, población, muestra, nivel y tipo de estudio, diseño de la investigación, técnicas e instrumento, validación y confiabilidad de datos, procesamiento, análisis de datos y consideraciones éticas.

Capítulo IV: Se interpreta a través del análisis de datos y prueba de hipótesis, terminando con la discusión de resultados.

Capítulo V: Se obtuvo los resultados finales, las conclusiones, se brindaron las recomendaciones o sugerencias. Fueron adjuntadas las referencias.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Fundamentación o Situación del Problema de Investigación

En la actualidad, el ritmo de vida de nuestra sociedad viene generando en la población fuertes estados de ansiedad, estrés e irritabilidad, lo cual provoca efectos negativos en la población a nivel psíquico repercutiendo a nivel físico. Las constantes presiones del mundo moderno están perjudicando nuestra capacidad de estar conscientes del momento presente, perdiendo la oportunidad de vivir en plenitud. Se puede afirmar que este malestar emocional impacta particularmente en mayor medida grupos vulnerables como los niños, quienes tienen más dificultades para poder afrontarlo, esto debido a diversos estímulos tecnológicos que limitan su desarrollo integral. Además, hoy en día la coyuntura social a causa del virus de la COVID-19, trajo como consecuencia un impacto negativo en su estado emocional y conductual, generando estados de irritabilidad que impactan de manera considerable las aptitudes socioemocionales.

Asimismo, el distanciamiento, el cierre de instituciones educativas y centros laborales, impactaron directamente en la salud psíquica en la población, particularmente en infantes y jóvenes, debido a que en ellos existe mayor predisposición a manifestar problemas de salud mental (Brooks et al., 2020). También, se descubrió un preocupante aumento de síntomas relacionados con estados ansiosos y depresivos en niños de China, a raíz del confinamiento por la COVID-19 (Xie et al., 2020).

Por su parte, se ha incrementado desde hace algún tiempo de manera alarmante la cantidad de niños y adolescentes con trastornos mentales infantiles, tales como depresión, ansiedad, miedos y fobias; que de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística en España (2011-2012) el número total ha sido de 6.794.200 infantes entre 0 y 14 años (Barrientos, 2016, p. 15) . Así también, en un estudio reciente realizado en una población de niños en este mismo país determinó que los menores presentaban alteraciones de comportamiento o emocionales en un 89% a consecuencia del confinamiento por la pandemia (Sánchez , 2021, p. 129).

De este mismo modo, una investigación realizada en Ecuador, evidenciaron que existe un nivel mayor de porcentaje de déficit emocional en niños entre cuatro y cinco años, cuyos rasgos no dependen del espacio educacional sino de elementos

genéticos, biológicos o ambientales que tiene influencia en la conducta (Piedra et al., 2020).

El estrés de los estudiantes en el área escolar incide en la vinculación docente - educando, mediante la realización de actividades académicas, la conducta disruptiva en el ambiente de aprendizaje, así como en la comunicación entre sus pares generando una falla en el sentido de pertenecer al grupo, influyendo en la aceptación y autoconfianza (Vekety et al., 2021). Dentro de este marco, el ámbito educativo se encontró involucrado en una nueva realidad, de la cual no estuvo preparado, a pesar de esto, los organismos de educación en todos los países tuvieron que solventar esta dificultad, enfocándose en una nueva estrategia de enseñanza y aprendizaje como lo es el contexto virtual, incluyendo en esta a diversos participantes de la instrucción como el personal directivo, docente, estudiantes, padres y representantes (Ministerio de Educación de Chile [MINEDUC], 2020).

Por lo que, dicha estrategia se ha convertido en la forma más novedosa y cotidiana de llevar a cabo la educación, puesto que efectuar estos procesos pedagógicos desde el hogar no se asemeja en nada con la escuela, ya que no hay un contacto físico con ellos, aun así, promueve la ruptura de la barrera tal como que los profesores deben restringirse a dar clases obviando el aspecto emocional, el cual se ha visto afectado mayormente en la actualidad (Sánchez , 2021, p. 157).

Desde el plano de la educación inicial, los entornos virtuales no garantizan del todo que este nivel reciba totalmente la instrucción que esté inmersa en la educación emocional, dado que es un factor muy relevante para asegurar una correcta enseñanza aprendizaje. Aunado a ello, en esta modalidad educativa se debe considerar a los niños por su edad, ya que no pueden mantenerse por largo rato frente a una computadora, debido a que esto les produce estrés, además, se encuentran en el proceso de adaptación a este reciente modelo instruccional. De la misma manera, les induce a una serie de emociones que las profesoras no pueden distinguir mediante un video o evidencia fotográfica, por lo que se dificulta la adecuada intervención, lo que conlleva a formar niños autómatas, predominando así el atiborramiento de saberes solamente (Emerson et al., 2020, p. 63).

En este sentido, la educación emocional infantil instruye a los niños a moderar y dirigir sus emociones, pues cuando se trabaja las emociones en las clases se logra que los estudiantes se motiven más y se les ayuda en su crecimiento intelectual de forma positiva. Por tanto, el mindfulness es un constructo proveniente de la psicología

positiva el cual consiste en un estado consciente de la realidad y en el que se tiene presente la actitud curiosa, disposición a la experiencia y aceptación (Pacheco et al., 2018, p. 106).

En los últimos años, en varias naciones se han estado elaborando proyectos en las aulas tanto interna como externamente, ejemplo de ello es en España con la fundación de Escuelas conscientes y el programa Aulas felices. En efecto, se encuentra gran información sobre lo útil de instruir la práctica del mindfulness a niños de edades iniciales, con el objeto de que puedan contar con un mecanismo eficaz que les permita enfrentar la vida de manera plena y consciente (Pacheco Sanz et al., 2018). Por su lado, están los programas de mindfulness que se emplean a los estudiantes de primaria o secundaria en Israel, denominado el Call to Care-Israel; en Suecia, Compas; en Estados Unidos, están el Inner Kids Program, MindUP, Learning Mindful Shools, Wellness Works in Schools, to Breathe y Stressed Teens; en Inglaterra, el Mindfulness in Schools Project (MiSP); por último, en Brasil, están Sente y ¡Atención Funciona! (González & Amigo , 2018, p. 74).

Respecto a los resultados arrojados en investigaciones donde se hayan aplicado proyectos de mindfulness asociados al estrés en niños, uno de estos fue en España mediante estudios cuasiexperimentales donde tres de los cuatro realizados con la variable mindfulness, evidenciaron que se generó una importante disminución en el grupo experimental con relación al grupo control. Es decir, dos en secundaria y uno en primaria (González & Amigo , 2018, p. 82). Asimismo, en una revisión sistemática realizada por la Universidad de Mississippi, donde fue considerada el yoga y mindfulness en preescolar y escuelas, este arrojó resultados los cuales sugirieron que los métodos de implementación individuales y de toda la escuela son los más efectivos (Hall, 2021, p. 4).

Además, los resultados también indicaron que hay efectos positivos de los estudiantes con respecto al comportamiento en el aula, el funcionamiento ejecutivo del niño y la ansiedad. La opinión de profesores y estudiantes sobre estos programas es muy favorable (Hall, 2021, p. 4). Siguiendo este mismo orden de ideas, otra investigación efectuada con niños de educación inicial, en el que utilizaron el programa MindKinder fundamentado en la atención plena, en el cual se evaluó su efectividad en el incremento del desarrollo socioemocional, tomando en cuenta los inconvenientes externos, entre estos la hiperactividad, agresión y problemas conductuales; y problemas internos, como depresión y la ansiedad. Así también, fueron

considerados los problemas académicos, centrándose en el déficit de atención y las habilidades de adaptación en el que miden la adaptabilidad, el liderazgo y las habilidades sociales (Hall, 2021, p. 30).

Por consiguiente, el índice de síntomas conductuales abarca hiperactividad, agresión, ansiedad, depresión y déficit de atención. Concluyendo de esta manera, que el programa aplicado mostró puntos reducidos estadísticamente importantes en el grupo experimental en los síntomas conductuales, problemas externalizados y académicos. En las subescalas de problemas, hubo disminución en la agresividad, hiperactividad, ansiedad, déficit de atención y problemas de aprendizaje. Por lo que, la investigación determinó que las conductas externalizadas se modifican mucho más fácil por la práctica del mindfulness basado en programas en las escuelas que por comportamientos internalizados o emociones intrapersonales (Hall, 2021, pp. 30-31).

En consecuencia, la presencia del estrés y la preocupación en edad preescolar requieren ser atendidas, ya que es de vital importancia que nuestros estudiantes se sientan seguros consigo mismos para poder desempeñarse eficazmente y aprender (Gonzales, 2014). Es importante acotar, que el Centro Peruano de Audición, Lenguaje y Aprendizaje (CPAL), en su blog ha tomado en cuenta esta temática sobre el cuidado emocional de los niños durante el aprendizaje virtual, en el que indica que para los infantes es un reto aprender desde sus hogares, lo que conlleva a la manifestación diversas reacciones emocionales por su parte, en cuanto a la queja de las tareas, el estrés, falta de apoyo, vergüenza por los errores cometidos, miedo, entre otros, que perturban el buen desenvolvimiento de los infantes en lo académico y social (Uceda, s. f.).

Por último, en el contexto educativo de Huánuco esta problemática fue visible en los estudiantes durante nuestras prácticas preprofesionales presenciales y virtuales realizadas. Por tal motivo, se propone la ejecución del taller “Mindfulness kids” con el fin de favorecer la gestión de emociones, a través de distintas prácticas basadas en mindfulness diseñadas para niños.

1.2. Formulación del Problema de Investigación General y Específicos

1.2.1. Problema General

- ¿De qué manera influye el taller “Mindfulness kids” para favorecer la gestión emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿De qué manera influye el taller “Mindfulness kids” para favorecer la dimensión de conciencia emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021?
- ¿En qué medida influye el taller “Mindfulness kids” para favorecer la dimensión de regulación emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021?

1.3. Formulación del Objetivo General y Específicos

1.3.1. Objetivo General

- Establecer en nivel de efectividad del taller “Mindfulness kids” para favorecer la gestión emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Explicar la influencia del taller “Mindfulness kids” para favorecer la dimensión de conciencia emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021.
- Evaluar la eficiencia del taller “Mindfulness kids” para favorecer la dimensión de regulación emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021.

1.4. Justificación

La justificación de la presente investigación radica en su importancia teórica y práctica. Teórica, en el campo metodológico, esta investigación permite en primer lugar, que se adquiera información útil para utilizarse en la práctica pedagógica con el objeto de incrementar en los niños y las niñas, habilidades como la autoconciencia, manejo y disminución del estrés, la autorregulación frente a circunstancias irritantes y reducción de actitudes impulsivas; en el aspecto práctico, permitió el desarrollo de la gestión de emociones en niños, integrando estrategias de aprendizaje y en la práctica formativa ayudará a orientar su labor pedagógica, ya que ellos en cada nivel educativo requieren adquirir habilidades socioemocionales, que favorezcan que los estudiantes construyan su identidad eficazmente, conviviendo y participando democráticamente en búsqueda del bienestar común. Por lo anterior mencionado, se ejecutó el taller “Mindfulness Kids”, debido a que recientes estudios demuestran un impacto positivo

al incrementar los niveles de regulación y conciencia emocional luego de su aplicación.

1.5. Limitaciones

Para el desarrollo de la presente investigación se presentaron las limitaciones que a continuación mencionamos: Falta de información de antecedentes regionales con relación a nuestras variables que nos permitan sustentar mejor nuestra investigación, el limitado tiempo que disponemos debido a nuestras prácticas finales, clases virtuales, diversas actividades asíncronas y dificultad de acceso a una conexión estable de internet lo cual entorpeció de alguna manera nuestro avance.

1.6. Formulación de Hipótesis Generales y Específicas

1.6.1. Hipótesis Generales

- **H₁.** El taller “Mindfulness kids” favorece el desarrollo de la Gestión emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021.
- **H₀.** El taller “Mindfulness kids” no favorece el desarrollo de la Gestión emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021.

1.6.2. Hipótesis Específicas

- El taller “Mindfulness kids” favorece el desarrollo de la dimensión conciencia emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021.
- El taller “Mindfulness Kids” favorece el desarrollo de la dimensión de regulación emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021

1.7. Variables

Las variables de estudio son:

1.7.1 Variable Independiente

Taller “Mindfulness Kids”.

1.7.2 Variable Dependiente

Gestión Emocional.

1.8. Definición Teórica y Operacionalización de Variables

1.8.1. Variable Independiente: Taller “Mindfulness Kids”

El taller “Mindfulness kids” está centrado en prácticas vivenciales de mindfulness para niños, el cual de acuerdo a (Kabat Zinn, 2009, pp. 18-19) es “prestar atención de una manera determinada: de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar” (pp. 18-19).

1.8.2. Variable Dependiente: Gestión Emocional

Es definida como una habilidad o conjunto de habilidades que crea una persona que le permite manejar adecuadamente las emociones que siente, identificándolas e individualizándolas, y permitiéndole comprender la distinción que tiene la emoción del comportamiento, que le permite manejar la situación sobrevenida de manera adecuada (Martín y Jiménez, 2020).

Tabla 1*Operacionalización de variables*

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
VI: TALLER “MINDFULNESS KIDS”	Planificación	Establecer normas de convivencia durante el desarrollo del taller. Establecer el objetivo del taller.	Guía de observación
	Ejecución	Exploración y realización de lo planificado.	
	Evaluación	Valorar de manera sistemática el nivel de los logros alcanzados durante la ejecución.	
VD: GESTIÓN EMOCIONAL	Conciencia emocional	Identifica el motivo que origina sus emociones. Comprende las diversas manifestaciones de la tristeza, sin negarla. Reconocer las emociones que experimenta en el juego Reconoce las sensaciones corporales que acompañan a sus emociones. Identifica y menciona las causas que originan su felicidad. Comenta las emociones que le genera cuando escucha un cuento Identifica las emociones asociadas a la frustración, como, por ejemplo, la cólera. Expresa sus emociones a través de la danza y la música. Expresa sus emociones, utilizando las artes visuales. Explica lo que siente cuando algo le desagrada	
		Expresa a través del lenguaje plástico sus deseos, emociones e ideas Realiza Yoga para lograr su bienestar físico, mental y emocional. Reconoce las emociones de los demás Respira de manera consciente Utiliza su imaginación para reconocer y afrontar el miedo con éxito. Utiliza técnicas de relajación que le ayuden a afrontar emociones desagradables. Inhala y exhala conscientemente para calmarse cuando se enoja Recita mantras para disminuir emociones que causan malestar Busca consuelo del adulto para regular una emoción intensa. Utiliza mandalas para relajarse.	

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

A Nivel Internacional

- En España, Sánchez et al. (2020), llevaron a cabo un estudio denominado "Mindfulness en educación infantil: un programa para desarrollar la atención plena". El propósito de la investigación fue hacer un análisis del resultado de la aplicación de un programa de mindfulness en el bienestar emocional, asimismo, conocer la percepción del docente respecto al rendimiento escolar, el clima del aula a la capacidad de atención en preescolares. Utilizando una metodología mixta cualitativa cuantitativa. Se concluye que, un grupo de 25 alumnos fueron evaluados dando como positivo la aplicación mindfulness y la gestión emocional favoreciendo el bienestar y rendimiento estudiantil.
- En México, Alejandro (2021), llevó a cabo un estudio titulado "Mindfulness como Técnica para el Desarrollo de la Autorregulación Emocional en Alumnos de Primer Grado de Primaria". El objetivo de la investigación fue ejecutar actividades que comprendan de técnicas basadas en mindfulness intrínsecas en la práctica de la educación socioemocional para favorecer al desarrollo de la autorregulación de emociones en alumnos de primer ciclo de educación primaria. Utilizando una metodología cuantitativa. Se concluye que, la propuesta de mindfulness contribuye dentro de la educación emocional permitiendo llevar de una forma más dinámica y significativa, dando resultados que el 6% dice excelente y el 46% bueno significando positivo la aplicación mindfulness ya que el 40% permitió escuchar algunas afirmaciones de sus compañeros con la concentración y la atención plena con mayor efectividad.
- En España, Fernández y Carbajo (2019), llevaron a cabo un estudio llamado "Mindfulness y educación beneficios y aplicaciones educativas de la atención plena y su relación con el bachillerato internacional". El objetivo de la investigación fue determinar en qué medida el mindfulness puede contribuir a lograr mejoras y resolver y prevenir problemas en la educación. Utilizando una metodología cuantitativa. Se concluye que, el 83% percibió una mayor capacidad

del alumnado para prestar atención, el 89% notó una mejor regulación de emociones, el 76% afirmó que los alumnos se relacionaban con más empatía y compasión estando de acuerdo con la aplicación mindfulness en el sistema educativo prometiendo mejoría en la gestión emocional de los niños y sus emociones.

- En Colombia, Cetina & Díaz (2019), llevaron a cabo un estudio denominado “Propuesta didáctica para la estimulación de la atención plena o mindfulness, de los niños del curso 201 de básica primaria de la I.E.D nueva Constitución, jornada mañana”. El objetivo de la investigación fue determinar el impacto y la incidencia de una propuesta didáctica para la estimulación de la atención plena de los niños y las niñas en la clase de educación física del grado segundo de primaria de la I.E.D Nueva Constitución, jornada mañana. Utilizando una metodología cuantitativa con la cualitativa. Se concluye que, arrojó de manera significativa el 59.7% de la población del curso 201 de la I.E.D Nuevo Constitución, mejoraron en sus procesos atencionales, estableciéndose de manera cualitativa, en rangos bajos y medios en niveles de atención plena evidenciando q el porcentaje de niños con muy deficiente estado de atención es de 33,3 % y el de las niñas es de un 53% implementando en los centros educativos mindfulness para tener mejor atención plena.
- En Colombia, Romero (2020), llevó a cabo un estudio sobre “Efectos de la implementación de un programa de mindfulness en los comportamientos impulsivos de niños del grado 1° de un colegio del norte de Bogotá”. El objetivo de la investigación fue analizar la relación entre la implementación de un programa de Mindfulness y los comportamientos impulsivos relacionados con la dificultad para esperar, las respuestas precipitadas y las reacciones irreflexivas e inmediatas, de niños del grado 1° del gimnasio Los Pinos. Usando una metodología cuantitativa y cualitativa. Se concluye que, el trastorno de comportamiento el 47,1 % de niños fueron identificados con rasgos de hiperactividad - impulsividad, y el 41,2 % fueron identificados con rasgos de déficit de atención de tipo combinado ya que el 86% de los niños con atención en hiperactividad y el comportamiento impulsivo de los niños establece la aplicación de mindfulness q podría convertirse en una

alternativa positiva para el abordaje de los comportamientos impulsivos en el contexto escolar.

A Nivel Nacional

- Córdova Díaz et al. (2018), llevaron a cabo un estudio denominado “Propuesta de negocio Fullnes kids”. El objetivo de la investigación fue brindar una propuesta diferente frente al estrés cotidiano al que se encuentran los niños en edad escolar y que se evidencia en el ambiente educativo, donde la tasa de niños con problemas de atención, autoestima y problemas de aprendizaje crece alarmantemente. Uso una metodología cuantitativa. Se concluye que, 3 de cada 10 niños tiene déficit de atención lo que es preocupante debido a varios componentes que se muestran en la sociedad, la dependencia de la tecnología, programas televisivos que limitan y paralelamente no impulsan la enseñanza y valores, además, otra causa es la carencia de atención de los padres por sus labores diarias dando de esta forma una iniciativa de mindfulness para contribuir al desarrollo del sector educativo.
- Guarniz Rubiños (2021), llevó a cabo un estudio denominado “Talleres de estrategias interactivas para fomentar la educación emocional en niños y niñas de nivel inicial”. El objetivo del estudio fue plantear y diseñar talleres de estrategias interactivas para fomentar la educación emocional en niños de nivel inicial, produciendo un ambiente donde se constituyan competencias emocionales que les permitan desenvolverse de manera apropiada en el transcurso de vida. Usando una metodología cuantitativa. Se concluye que, el propósito de la investigación ha sido el diseño de talleres de tácticas interactivas para promover la enseñanza emocional de niños de grado inicial, originando que se formen competencias emocionales que les favorezca desempeñarse de forma correcta durante su vida.
- En Huacho, Cabello (2019), llevó a cabo una investigación denominada “Mindfulness y rendimiento académico en estudiantes universitarios – huacho 2018”. El objetivo de la investigación fue determinar que la práctica de mindfulness incrementa el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018. Usando una metodología cuantitativa. Se concluye que, el rendimiento académico de los

estudiantes cambia debido a la fatiga emocional el 64% de los alumnos de conjunto presentan un desarrollo académico pésimo o, un 71% de los alumnos presentan un desarrollo académico regular, 7% desarrollo académico bueno y un 7% de alumnos presentan un desarrollo académico bastante nuevo, en tal sentido tenemos la posibilidad de asegurar que es fundamental llevar a cabo la práctica de mindfulness para minimizar los niveles de ansiedad y depresión.

- En Tarapoto, Sánchez & Bardales (2020), llevaron a cabo un estudio “Mindfulness y convivencia escolar en estudiantes del quinto de secundaria de la institución educativa Ofelia Velásquez – Tarapoto, 2020”. El objetivo de la investigación fue determinar la relación que existe entre el mindfulness y la convivencia escolar en estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa Ofelia Velásquez, Tarapoto Usando una metodología cuantitativa tipo básica no experimental y de corte transversal-correlacional. Se concluye que, a mayor mindfulness se incrementa la convivencia estudiantil con un índice de 66.7% de estudiantes encuestados entra en grado elevado y el 33.3% en un grado aun mayor, con esto se confirma que existe una sana convivencia estudiantil, con dichos niveles se asegura que la aplicación de mindfulness se refleja sobre una idónea administración interpersonal positiva, bajos niveles de maltrato, indisciplina y altos niveles de respeto por sí mismos y por los demás, donde se prueba que un 70% de la muestra se ubica en grado elevado de mindfulness, y el 30% restante en grado medio, dado de esta forma mindfulness es aplicable para una sana convivencia estudiantil.
- En Cusco, Rozas Calderón (2020), llevó a cabo un estudio denominado “Programa de mindfulness para mejorar la atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco, 2020”. El objetivo de la investigación fue la aplicación de un programa de mindfulness en la atención de los estudiantes de secundaria de la I.E. MX. nuestra señora de Belén de Calca – Cusco. Usando una metodología cuantitativa. Se concluye que, los alumnos encuestados el 70% está en un grado medio, frente al 55% de alumnos en el mismo grado contando que el 30% está en un grado bastante elevado ante un 45% del grupo en el mismo grado, dando así el grupo empírico, ante un 80% de alumnos en el alto grado y 20% en

un medio grado, es decir, que el mejor manejo va en el grupo de alumnos de magnitud de atención selectiva lo cual hace mencionar que la aplicación del programa mindfulness es eficaz para los alumnos de secundaria de la institución educativa Cusco 2020.

A Nivel local

- Fabián (2020), en su investigación titulada “Calidad de vida e inteligencia emocional en estudiantes del 5to grado de educación secundaria de educación básica regular de la Unidad de Gestión Educativa Local Lauricocha, región Huánuco, 2016” tuvo como objetivo abordar la correlación entre niveles de calidad de vida y tipos de inteligencia emocional, en educandos que culminan EBR, la investigación realizada fue de nivel correlacional y diseño de investigación descriptivo y correlacional. Se concluyó que existe relación entre niveles de calidad de vida y tipos de inteligencia emocional en educandos que culminan la EBR.
- Barboza & García (2018) en su estudio denominado “Uso de las mandalas en el desarrollo de la creatividad de los niños de 05 años en la IEI "Las Palmeras" y "Juan Velasco Alvarado"-Huánuco, 2017”. El objetivo fue potencializar el desarrollo de la creatividad en los niños de 5 años y lograr que en un futuro puedan adquirir una mayor concentración, un buen juicio crítico al momento de sustentar sus ideas como también lograr el aumento de la autoestima permitiéndole crear algo propio y único. La metodología siguió un estudio de nivel explicativo, prospectivo, experimental, longitudinal y analítico. Se concluyó, que el uso de mandalas estimula al aumento de la creatividad evidenciado con un p Valor de 0,000%, por tanto, con la aplicación metodológica de esta propuesta los niños tendrían una mejor capacidad creativa y un buen juicio crítico

2.2 Bases teóricas

2.2.1 *Mindfulness*

- **Definición de Mindfulness.** El término Mindfulness no tiene una transcripción puntual en español, sin embargo, se ha definido de diversas maneras, conciencia plena, estar atento y plena atención (Mourão et al., 2020). A sí mismo, Hanh (2017) afirma que el “Mindfulness nos ayuda a darnos cuenta de lo que ocurre en el presente. Cuando inspiramos atentamente, se es consciente de la propia inspiración [...] Cuando paseamos y somos conscientes de cada paso que se da, eso es caminar completamente atentos” (p.15)

2.2.2 Taller “*Mindfulness Kids*”

- **Planificación.** La planificación es aquel proceso que se realiza para establecer las metas que desean alcanzarse, por lo que permite que sean anticipados los diferentes problemas que puedan surgir para darle una adecuada solución (Ministerio de Educación [MINEDU] et al., 2016). También se puede definir como un proceso en el que se precisan las metas, estableciéndose los pasos y determinan los medios que deben utilizarse para lograr lo deseado. Debe sostenerse entonces, que la planificación de un proyecto de Mindfulness consiste en que se realiza el proceso para determinar en primer lugar el objetivo que se desea realizar con la práctica del Mindfulness utilizando como herramienta la meditación, la relajación y las técnicas de autoexploración para su propio beneficio. (Ladeira & Baptista, 2021).
- **Ejecución.** Referente a la ejecución de la planificación que se realice en el taller Mindfulness, debe sostenerse que ello consiste en la materialización de todas las acciones que fueron propuestas en la planificación (López Hernández, 2019) . De esta manera, se puntualiza, que la ejecución se verifica con la realización de todas las actividades que han sido planificadas que redundará en el bienestar de la persona.

- **Evaluación.** Por otro lado, es importante tener en cuenta que luego de realizada la ejecución del proyecto, se realiza la evaluación en la que de manera sistemática se procede a realizar la identificación del nivel de los logros alcanzados durante la ejecución, en la que se realiza la valoración que permite realizar la toma de las decisiones siguientes (Bustamante Ortiz, 2019). En este proceso se realiza sistemáticamente en el que se le da mérito y valor a lo que ha sido realizado, permitiendo precisar el grado de avance que se ha obtenido durante la ejecución, y que sirve para tomar las decisiones correspondientes, atendiendo a los criterios que han sido establecidos por las respectivas normas (Mercader Rovira, 2020).

2.2.3 Raíces Filosóficas y Fundamentos Teóricos

Debe destacarse, que, a pesar del tiempo, la filosofía de mindfulness fue evolucionando, pasando de ser un arte para convertirse en teoría (Maleki et al., 2021). E inclusive ha sido sobrepuesta más allá de una doctrina, evolucionando en un conjunto de teóricas que permiten que la persona logre tener una mejor calidad de vida (Sadimi et al., 2021).

Debe precisarse en este estudio que, es a mediados del siglo XX, cuando la filosofía oriental impactó el mundo occidental, con la que se incrementó considerablemente el número de filósofos, científicos e historiadores religiosos que se interesaron por en la meditación profunda (Silva Lemos et al., 2021). De manera que, consecuentemente se ocasionó el movimiento clásico de philosophia perennis dándole una nueva concepción, en la que según Petersen & Grobler (2021), es abordada de manera universal, concibiendo como una sabiduría arcaica, que se encuentra presente en todo momento y que puede aplicarse en todos los lugares, porque sus características se adoptan de manera similar donde sea, en la que se considera la naturaleza de la persona y de la realidad tanto interior como de su entorno, asumiendo como el núcleo de muchas tradiciones de carácter espiritual.

De manera que, este encuentro de filosofías (oriental y occidental) ha profundizado el autoconocimiento dentro del conocimiento personal perenne

individual (Nogueira Cavalcante et al., 2021). Por lo que cabe preguntarse, dónde se origina el Mindfulness, encontrándonos que es originario de la tradición budista específicamente por aquellos que fueron autores del Canon Pali, que contiene todos los escritos antiguos budistas que han perdurado en el tiempo, que se han expandido y que han tenido su repercusión en diferentes ámbitos de nuestra sociedad actual, en la que se puntualiza una sabiduría no-dual que en algún tiempo fue ignorada por la psicoterapias que eran realizadas en occidente, pero que actualmente se encuentra presente y que adquiere una diversidad de significado, práctica y de experiencias diferenciada en toda su aplicación contemporánea (Calvete et al., 2021).

Debe aclararse que el Mindfulness no fue descubierto recientemente, sino que data desde hace más de un milenio, pero que su influencia permanece más vigente y que ha tomado mayor importancia desarrollándose de forma más amplia en occidente (Moreno Jiménez et al., 2021). Su data se remonta a unos 2700 años atrás, cuando inició su práctica filosófica, que fue realizada de manera amplia en oriente por la religión budista, que fue la piedra angular de lo que hoy conocemos como Mindfulness.

El primer autor que definió con mayor claridad la recta de atención fue Nyanaponika Thera, argumentando que era el centro de toda meditación budista, describiendo con claridad la Mindfulness como ese proceso en el que se ve involucrado el proceso de percepción sistemático Abhidharmma, donde la atención inicial es el inicio de toda atención plena (Corrêa de Araujo et al., 2020). Razón que movía a Nyanaponika sostener que toda la tradición budista, procuraba que fuera desarrollada la práctica donde la persona pudiera entrenar de manera progresiva su mente, donde pudiera graduar sostenidamente su atención hasta llegar a un estado en el que la dominaba completamente que se denominaba (sammá-sati).

Dentro de los discursos que fueron dados por Buda, sobre la recta atención, él la definía como aquella que de manera sistemática permite comprender el entorno dentro del sentido del monjes, como aquel camino que era el único que permitía que la persona se purificara, en la que podía superar toda pena y que

permitía que el dolor y lamentación desapareciera, logrando conseguir el verdadero sendero que lleva a la realización humana, ello era posible, según lo sostenido por Corrêa de Araujo et al. (2020) al darse los 4 fundamentos que sostienen la atención, donde se contemple el cuerpo de manera atenta y clara, en la que sea superada toda codicia y cualquier tipo de aflicción del mundo, donde se practique que sea contemplada la sensación, meditando, y admirando toda imagen de la mente (Pires et al., 2020).

Dentro de los último 50 años que han transcurrido, la ciencia ha tenido un notable interés por el Mindfulness, sobre todo para utilizarlo con fines medicinales, en la neurobiología y en la neuropsicología, que se han detenido a estudiar profundamente la conciencia y la meditación por medio del método científico (Martín y Jiménez, 2020). Es conveniente precisar que en la era actual Mindfulness ha sido toda una revolución dentro de la ciencia, porque las neurociencias han realizado publicaciones tan abundantes sobre ella que denota la atención que le prestan (Ramírez Garduño et al., 2020). En este orden de ideas, hoy día existen millares de estudios científicos que comprueban y avalan toda la eficacia que tiene Mindfulness.

Hoy, esa filosofía de vida, que ha sido toda una práctica milenaria, está siendo empleada dentro de diferentes ámbitos de la vida de la persona, como en el aspecto clínico, familiar y empresarial, entre otros más. Pero uno de los contextos más particulares que ha tenido gran éxito dentro del ámbito educativo, a fin de disminuir el estrés, mejorando el bienestar e incrementando la satisfacción tanto de los educadores como de los estudiantes, permitiéndole incrementar la atención, reduciendo la agresividad y la violencia, para lograr concretar actitudes de inclusión, tolerancia y cooperación (Matzkin et al., 2019).

De igual forma, nuestra sociedad ha tenido un gran interés y ha recibido con mucho entusiasmo el Mindfulness, con la cual se han construido un conjunto de definiciones, investigaciones y aproximación operacional con las que se ha realizado la medición de la atención plena. Donde algunos autores como Fuertes et al. (2019), Rodríguez Vega et al. (2019), Fernandes et al. (2019) entre otros, han realizado notables esfuerzos por realizar la caracterización de la Mindfulness,

procurando medir y conceptualizar, poniendo de manifiesto las vulnerabilidades que permiten desnaturalizar o distorsionar las raíces budista de la Mindfulness, muy en particular con la parte clínica, con la salvedad de quienes han experimentado con vivencia propia el Dharma profundo, que se da en primera persona (Oblitas Guadalupe et al., 2019).

La expansión de Mindfulness género dentro del seno budista un efecto ambivalente, porque algunos están conformes y apoyan la aplicación en otros campos, mientras que otros, en sentido contrario reaccionan de forma escéptica, realizando marcadas denuncias sobre todo cuando se ofrece una terapia por el marketing, conocido como Mc-Mindfulness.

La preocupación que han mostrado los científicos sobre todo en cuanto a neuropsicológica procuran el reconduccionismo de forma eficaz (Moscoso, 2019). De manera que se han incentivado el diálogo directo en las disciplinas que de alguna manera se encontraban distanciadas y que no sostenían una comunicación, permitiendo realizar foros donde se pueden encontrar, pretendiendo realizar la investigación introspectiva, de lo que se denomina una experiencia personal, y, además, aquella en la que se tiene la perspectiva en tercera persona, que es utilizada por los científicos que realizaron sus estudios tradicionales (Díaz et al., 2019).

Para 1875, muchos aristócratas norteamericanos y europeos conforman una sociedad en madrás, con el propósito de realizar la exploración y divulgación de muchos textos de la antigüedad contentiva de los conocimientos budistas, (Casquete Tamayo & Caicedo Hurtado, 2021). Dentro de ellos destacó, Jiddu Krishnamurti, quien escribió varios libros sobre la práctica de la atención pura; por otra parte, en occidente se destacó también el psiquiatra Carl G. Jung de suiza, quien realizó la integración de la psicología profunda espiritual, que estaba bien nutrida de aquellas prácticas asiáticas particularmente luego de su visita a un sabio indio del siglo XX llamado Ramana Maharshi. Pero uno de los acontecimientos que ocasionó la expansión masiva del budismo fue en 1951 por la invasión china del Tibet, que ocasionó que miles de los monjes que eran budistas tibetanos

tuvieron que propagar sus prácticas meditativas para Occidente (Burgos Julián et al., 2018).

Muchos expertos sostienen que Jon Kabat Zinn se considera como el padre de Mindfulness en Occidente, al tener la habilidad de realizar la traducción de todos los conceptos budistas y otras prácticas que se realizaban en oriente al lenguaje moderno que fueran posibles de que los ciudadanos de Occidente lo pudieran comprender (Seleghim & da Silva Gherardi Donato, 2020; Krohne Pombo, 2018). De hecho, Jon logró realizar la transmisión de toda la información a muchas audiencias médicas y a toda persona, sobre los orígenes y a esencia que contenía la enseñanza de forma muy sencilla, que pudiera ser adaptada a la vida de los Occidentales, con la que se pudo lograr una independencia del budismo (estricto), destacando que puede adaptarse a la cultura por ser universal, y que además Buda no era un Budista; debe destacarse, que el término Buda se refiere a una persona que ha despertado, y que Mindfulness está mínimamente relacionado al budismo, así como a lo relacionado al despertar, a la sabiduría y la compasión, que son cualidades del ser humano enfocadas en la Dharma (Mourão Terzi et al., 2020).

2.2.4 Aplicaciones del Mindfulness

El Mindfulness históricamente ha tenido una aplicación con objetivos de anular el dolor, disminuir el estrés y mejorar la calidad de la vida de la persona, también recientemente ha sido aplicadas en el ámbito clínico, diversificando ampliamente sus aplicaciones por medio de las intervenciones terapéuticas que están fundamentadas en ella (Horrillo Álvarez et al., 2019).

Además, recientemente se ha aplicado en diversas áreas de estudio, que incluyen el trastorno de la ansiedad, en la que se consiguen resultados favorables en la persona puesto que reduce todos los síntomas de ansiedad. Otra de las aplicaciones es para combatir el abuso de sustancias, en la que una intervención con fundamentada en Mindfulness genera que sea reducida toda compulsión que puede tener una persona para consumir sustancias que generan dependencia como lo es el alcohol, las anfetaminas y el tabaco, entre otros, permitiendo tener un mayor grado de control que permite que la persona mejore significativamente (Linares et al., 2019).

Adicionalmente, tiene su aplicación en las enfermedades cerebrovasculares, donde se observa que las personas que practican el yoga y ciertas intervenciones que tiene su base en mindfulness permiten que se rehabilite del accidente cerebrovascular de manera rápida y efectiva, con la mejora de la cognición, mejor ánimo, sosteniendo un adecuado equilibrio y reduciendo todo estrés (Calderón Uribe et al., 2018).

2.2.5 Efectos del Mindfulness

Debe manifestarse que el mindfulness produce como efecto positivo que permite mejorar y controlar el estrés, toda ansiedad y la depresión, a través de la utilización de los ejercicios en los que se involucra la respiración, se logra relajar adecuadamente el sistema nervioso central, liberando sustancias químicas que produce el organismo para mejorar el bienestar tanto mental como físico, como lo es la dopamina, oxitocina, serotonina, y endorfinas. De igual forma, está comprobado de manera científica que la realización de los ejercicios constantes de mindfulness permite que la persona mejore considerablemente los problemas de ansiedad, depresión y estrés, contribuyendo notablemente que se disminuya todo trastorno de autoestima y de los problemas relacionados al sueño (Serrão & Alves, 2018).

Aunado a lo anteriormente explicado, debe sostenerse que permite que la persona pueda estar plenamente consciente de lo que ocurre tanto en su interior como en su entorno, por lo que le permite ser consciente del estado mental y físico, permitiendo con ello que pueda erradicar toda actitud impulsiva, desarrollando una reacción más controlada frente a lo desconocido o a lo desafiante (Bal et al., 2018).

Asimismo, permite que la persona pueda enfocar la atención de manera voluntaria, al ejercitar la capacidad humana de observar todas las circunstancias que surgen de la vida cotidiana, permitiendo que sea enfocado lo que se decidió, abandonando actuar de manera automática facilitando elegir el camino a seguir. Practicar ejercitando la meditación acompañada de la mindfulness genera que el cerebro pueda reestructurarse construyendo puentes neuronales nuevos (Pintado, 2018).

2.2.6 Técnicas de Aplicación del Mindfulness

Existen diferentes técnicas en las que son aplicadas el mindfulness, dentro de ellas tenemos:

Realizar la observación de cualquier objeto que sea natural, permite que se cree la conciencia del entorno inmediato, en la que la persona se centrará en observar durante uno o dos minutos, pero la persona debe abstenerse de realizar otra actividad, pues debe observar para relajarse, con el que se ejercitara la mente para que se concentre en una sola cosa a la vez (Torres Guilherme & Pimenta, 2018).

De igual manera ocurre con escuchar música, que permite que sean modificados los pensamientos repetitivos, esa música debe gustarle a la persona que la escucha, con la que se libera del estrés (Teixeira et al., 2018). De la misma manera ocurre con degustar un alimento que se consume con suma lentitud, que se puede realizar en cualquier lugar, en la que deba percibirse y disfrutar sin ninguna prisa lo que se consume, utilizando los sentidos para olerlo, mirarlo, sentirlo y saboreando la textura y lo que ocurre en la boca durante el proceso (Siegel y de Barros, 2018).

2.2.7 Programas de Intervención Basados en Mindfulness

En la actualidad existen varias intersecciones que están basadas en mindfulness, que serán señalados a continuación: reducción del estrés en base a mindfulness (Del Castanhel & Liberali, 2018). Otra es la terapia cognitiva que tiene su base en mindfulness (Chiodelli et al., 2018). De igual manera, se interviene en el proceso de prevención de recaídas cuya base es mindfulness, que forma parte de aquellas terapias conocidas como de tercera ola (Carpena & Menezes, 2018).

2.2.8 El Rol del Mindfulness en la Educación

Por medio del mindfulness la persona logra comprender a cabalidad el mundo interior, permitiendo con ello que su educación sobre todo emocional incremente considerablemente y permite construirlo arraigado de los valores. Además, su rol es centrar el individuo para que tenga la capacidad de confiar en sí mismo, que la persona pueda adaptarse a las diferentes situaciones que se le presenten manteniendo la amabilidad y que pueda controlar todas sus emociones, impulsos e inquietudes, que le permiten adaptarse al entorno estudiantil en la que

se planifican las actividades y les permite crear un aprendizaje significativo (Auerbach & Delport, 2018).

Por otra parte, los que enseñan también resultan beneficiados, puesto que se construye una comunidad educativa con una mayor conciencia emocional, que les permita responder de manera responsable ante las situaciones de conflicto que pudieran presentarse. Permitiendo que los educadores se conecten con mayor facilidad con sus estudiantes, y que además los padres comprendan a plenitud las situaciones que viven los estudiantes. De igual forma, mindfulness contribuye a que se creen límites claros, despojándose de todo tipo de perjuicio y en el que se mantenga la confianza (Oñate & Calvete, 2018).

2.2.9 Gestión Emocional

- **Definición de Gestión Emocional.** Es aquel constructo que está referido a aquella capacidad que ha sido desarrollada por una persona que le permite identificar sus emociones y aquellas que percibe en los demás, distinguiendo debidamente entre un sentimiento y otro, lo que le permite etiquetarlos con claridad, y que utiliza ese conocimiento que sirve de guía al pensamiento que guiará el comportamiento que asume la persona que le permita adaptarse y manejar situación de manera adecuada (Ardiles et al., 2020).

2.2.10 Dimensiones de la Gestión Emocional.

La gestión emocional desarrollada en este estudio comprende dos dimensiones que serán abordadas, por lo que iniciaremos con la conciencia emocional, que se define como aquella capacidad humana que permite que la persona sea consciente de sus propias emociones y de los demás, qué incluye esa capacidad de percibir el clima emocional que se desarrolla en el entorno que lo rodea, permitiendo con ello que pueda incrementar su calidad de vida, al facilitar la convivencia y una adecuada vinculación (Sierra & Diaz Castrillon, 2020). De manera que precisando es una capacidad que nos permite reconocer las emociones que ocurren en nuestro interior, que afectan nuestro comportamiento y que influyen en las decisiones que tomamos (Lagos San Martín et al., 2020).

Por lo que toda persona tiene la necesidad inminente de desarrollar las habilidades que le permitan identificar las emociones propias y de los demás, así como el origen que las ocasionan, porque permitirá que la persona construya una vida adecuada y que produzca un comportamiento deseado (Ramos Cuellar et al., 2019).

En este sentido debe puntualizar que resulta importante que todos los niños puedan aprender a gestionar todas sus emociones, puesto que esto en primera instancia le permitirá conocer la causa que ocasiona determinado sentimiento dentro de sí, y conocer cómo está el ambiente emocional en el que se desenvuelve.

La otra dimensión de la gestión emocional es la autorregulación emocional, que es aquella capacidad que tiene una persona de manejar de forma idónea las emociones positivas y negativas, lo que implica el tener conciencia de la emoción que tiene, permitiéndole expresar de forma adecuada y que las controle cuando sea necesario (Merchán Gaviláñez et al., 2019).

También, la regulación emocional es considerada como aquella capacidad desarrollada por la persona que le permite responder de determinada forma ante una situación que no se es agradable y que es tan flexible que le permite reaccionar debidamente, e inclusive que, si se le presenta un sentimiento negativo intenso, puede por decisión propia contener la reacción natural de responder, por otra que sea más conveniente y favorable (Moscoso, 2019).

De igual forma se define como una capacidad interior de la persona que le permite mantener el control sobre sí mismo ante determinada situación (D'Angelo, 2018). La autorregulación emocional resulta conveniente puesto que al desarrollar esa capacidad la persona puede escoger la respuesta consciente que dará ante determinado evento indistintamente la emoción que esté sintiendo. Le permite autocontrolarse en aquellas situaciones donde pudiera tener una reacción inadecuada, permitiéndole actuar de una manera controlada y educada.

2.2.11 Importancia de la Gestión Emocional.

Toda persona debe aprender a gestionar adecuadamente sus emociones, puesto que ello le permite desarrollarse integralmente manteniendo su bienestar, resultando imprescindible para poder materializar una vida armónica y equilibrada, y en la que pueda sostener una buena salud tanto psíquica como física (Barrantes Elizondo, 2016). De manera que, indiscutiblemente resulta de vital importancia que la persona logre gestionar adecuadamente sus emociones, incluyendo dentro de esa regulación los pensamientos y acciones, porque es lo que le permitirá alcanzar los objetivos que se ha propuesto (Veliz Burgos et al., 2018).

En tal sentido, es indudable el nivel de importancia que tiene que una persona pueda autorregular sus emociones, y para ello indiscutiblemente tiene que primero aprender a identificar cada emoción y lo que la genera, para que sobre la base de este conocimiento pueda construir una respuesta adecuada, canalizando las emociones que le permitirán evitar los conflictos innecesarios que ocasiona aquellas emociones negativas, facilitando mantener unas relaciones saludables (García Pardo, 2018).

Así las cosas, debe sostenerse que todo ser humano debe llevar una vida equilibrada, sin permitir que los sentimientos sean quien controlan las reacciones que tienen frente a determinados eventos que ocurren en la vida cotidiana, por lo que es importantísimo que toda persona tenga una gestión emocional idónea, puesto que ello le va a permitir evitar acontecimientos problemáticos que se pueden solucionar por la vía pacífica y razonable, entonces al gestionar la emoción, puede mantener un comportamiento que le permitirá tener sostenidas relaciones sociales saludables.

2.2.12 Herramientas Para la Gestión Emocional.

Siguiendo a Goleman (2003) sostenía que, para poder gestionar adecuadamente las emociones, toda persona debe desarrollar la autoconciencia, la autorregulación, empatía, automotivación y habilidades sociales. El dominio de cada una de estas herramientas permite que la

persona sea capaz de actuar adecuadamente frente a cualquier situación que se le presente y que canalice la emoción interior que deviene de cualquier evento permitiéndole actuar inteligentemente. Por lo que se realizará la descripción de cada herramienta.

En primer lugar, tener una autoconciencia, implica que la persona puede identificar sus propias fortalezas y debilidades, permitiéndole asumir un comportamiento adecuado en la que pueda explotar al máximo las fortalezas disminuyendo las debilidades; una persona que domine esta herramienta, adquiere la capacidad de escucharse a sí mismo antes que cualquier otra persona, y ello trasciende a la autoevaluación consciente de todo individuo, puesto que con ella está involucrada la capacidad de tomar determinadas decisiones teniendo una influencia sobre lo que se realizar con el razonamiento (Goleman, 2010).

Por otra parte, se encuentra la autorregulación, que está asociada con la autoconciencia, pero que además de conocerse a sí mismo, implica establecer específicamente el control sobre toda emoción, indistintamente sea positiva o negativa, para mantener un determinado comportamiento que permita que la persona se desempeñe eficazmente en su entorno logrando sus objetivos; cabe destacar que la autorregulación no sólo permite que la persona reaccione adecuadamente sino con la que se pueda establecer toda una cultura a través del empleo de la razón, que les permite crear un ambiente de tranquilidad, confianza y estimula el establecimiento de relaciones personales más sólidas (Goleman & Cherniss, 2013)

Además, otra de las herramientas necesarias para realizar una adecuada gestión emocional es la motivación. Porque con ella, la persona puede encaminarse con determinado entusiasmo para lograr determinada meta, indistintamente los obstáculos que se le presenten; por lo que las personas de empuje se establecen metas que les permite lograr determinado objetivo y proseguir adelante, en la que debe mantener adecuadamente un equilibrio emocional, que le permita estar motivado y entusiasmado con cada actividad que realiza, en la que la persona impide que factores

extraños o ajenos a él lo desmotivan para alcanzar las metas, puesto que siempre está dispuesto a buscar una solución a las problemáticas que se presente, aprovechando cada oportunidad de forma debida (Goleman, 2012).

Asimismo, se tiene la empatía, que constituye otro pilar a utilizar para tener una gestión emocional, que no debe ser mal interpretado, puesto que con ello no se busca que sean adoptadas las emociones de las demás haciéndolas como propias en la que se deba complacer al mundo que nos rodea, sino que más bien, como aquella capacidad que le permite comunicarse demostrando la comprensión afectiva, en la que se respeta y escucha a otra persona sin llegar a subestimarla. La empatía se convierte en ese antídoto que permite captar ese lenguaje corporal que emanan las sutilezas que exhiben las personas cuando se comunican, con la que se puede comprender el mensaje que está detrás de cada palabra que pronuncia una persona, con la que la persona desarrolla ampliamente su liderazgo e influencia en los demás, que le permite animar a los demás e inclusive a sí mismo y ser exitoso (Goleman, 2016).

Por último, tenemos la habilidad social, que se desarrolla con la interrelación de la persona con las personas que componen el mundo que los rodea, que, siendo más externa, le permite expresar todas sus ideas desarrollando la simpatía, fomentando la confianza y el respeto. Con ella, se construyen relaciones que son positivas y productivas que permiten el desarrollo integral de la persona, siendo esta la más compleja de cuantificar.

2.3 Bases Conceptuales

2.3.1 Taller

Se define como aquella sección a la que acude una persona para entrenarse en determinada área que pudiera tener varios días de duración; todo taller permite que sean solucionados diferentes problemas, que sean capacitadas las personas y que requiere que se involucren que los asistentes participen con la práctica (Roigé y Civil, 2018).

2.3.2 Inteligencia Emocional

Es una capacidad humana que le permite identificar las emociones, comprenderlas y controlarlas, para tomar decisiones adecuadas que permiten las construcciones de relaciones sólidas y que se haga frente a situaciones complicadas (Bariso, 2020).

2.3.3 Autorregulación

Es el control que una persona ejerce en sus propias emociones, permitiéndoles responder razonadamente en una situación complicada de acuerdo a su razón y no por reacción, que le da la ventaja a la persona de alcanzar sus objetivos, con la que se construye un comportamiento equilibrado (Pérez, 1999).

2.3.4 Yoga

Es aquella práctica que permite realizar la conexión del cuerpo con la respiración y la mente, con la que se emplean ciertas posturas, ejercicios de forma de respirar y que permite realizar una mejora en la meditación con la que se obtiene una mejor salud integral (Power, 2017).

2.3.5 Juegos

Una actividad que utiliza alguna habilidad o habilidad, generalmente realizada por diversión o entretenimiento (Selegim y da Silva, 2020).

2.3.6 Emociones

Un sentimiento muy fuerte de alegría o tristeza que resulta de un evento, idea, recuerdo, entre otros (Sánchez, 2021).

2.2.7 Lenguaje

La capacidad de una persona para expresar pensamientos y sentimientos a través de palabras (Roigé y Civil, 2018).

2.2.8 Metas

Una meta o fin es el resultado esperado o imaginado de un sistema, acción o actividad, es decir, lo que esperamos lograr o lograr a través de un procedimiento particular (Power, 2017).

2.2.9 Planificación

La planificación es un proceso sistemático que primero identifica una necesidad y luego desarrolla la mejor manera de abordarla dentro de un marco estratégico que permite establecer prioridades y políticas (Roigé y Civil, 2018).

2.2.10 Conocimiento

El conocimiento es la capacidad de una persona para reconocer, observar y analizar lo que está sucediendo en la realidad y utilizarlo en su propio beneficio. Así, se puede decir que el conocimiento consiste en la suma de todos los datos e información y su correcta aplicación (Bariso, 2020).

2.4 Bases Epistemológicas o Bases Filosóficas o Bases Antropológicas

Para (Vygotsky & Cole, 1978), la psiquis del hombre es moldeable por la sociedad del que forma parte, por lo tanto, el funcionamiento de la mente es el resultado de su contexto socio cultural e histórico. Las funciones psicológicas básicas como la percepción, atención y el placer aparecen de forma natural, mientras que las funciones mentales superiores como la atención voluntaria, la toma conciencia, la intelectualidad se desarrollan como producto de los agentes culturales. Por esta razón, la intervención de los miembros del entorno inmediato es decisivo para el desarrollo psíquico del niño.

De acuerdo a (Goleman, 2012), existe una gran diversidad de emociones y pensamientos que rigen nuestra tendencia a actuar en determinadas situaciones. Por consiguiente, desde la perspectiva de la inteligencia emocional, esta es vital desarrollar en los niños habilidades como la autoconciencia y el control emocional que radica en regular la manifestación de una emoción, para mejorar el clima de aprendizaje y el manejo de emociones conflictivas.

Adicionalmente, (Gardner, 1993) expone en su teoría de las inteligencias múltiples que cada persona posee por lo menos nueve inteligencias y se encuentran en diferente grado en todos los individuos, tal y como, la inteligencia introspectiva, interpersonal, corporal, espacial, verbal, musical, matemática lógica, naturalista y supra naturalista. De manera que, constituyen la clave del éxito para la resolución de problemas.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Ámbito

El ámbito donde se realizaron la presente investigación estuvo constituido por los niños y las niñas de la Institución Educativa N° 414 Huarapa- Churubamba, Huánuco.

Caracterización del Participante

Los niños y las niñas son del centro poblado Huarapa, ubicado dentro del distrito de Churubamba, quienes presentan dificultades para identificar y gestionar lo que sienten y a la vez temor de expresarlo. Por esta razón propusimos la aplicación de la presente investigación.

3.2 Población

Como plantea Tamayo y Tamayo (2004) “la población es la totalidad del fenómeno a estudiar y parte representativa de este es considerada como muestra” (p.211).

Asimismo, es el conjunto de sujetos o elementos que podemos medir por sus atributos y características a través de la observación (Ñaupas et al., 2018, p. 334).

Siguiendo los autores mencionados, la población objetiva de la presente investigación estuvo constituido por los niños y las niñas de la Institución Educativa N°414, Huarapa.

Tabla 2

Población

EDAD	GÉNERO		TOTAL
	M	F	
3 años	8	7	15
4 años	4	4	8
5 años	11	6	17

3.3 Muestra

Se determinó la selección de la muestra a través de la técnica del muestreo no probabilístico, de manera intencionada, considerando la edad, características socioeconómicas y contexto geográfico (Hernández & Mendoza, 2018, p. 200).

Consideramos la edad de 5 años, de acuerdo a la nómina de matrícula consta de 17 estudiantes. Sin embargo, 4 estudiantes no formaron parte de la experiencia investigativa por ausencia en dicha localidad, por tanto, nuestra muestra estuvo constituida por 6 niñas y 7 niños de 5 años, haciendo un total de 13 niños.

Tabla

3

Distribución de la muestra de los niños y las niñas de 5 años de la Institución Educativa N° 414, Huarapa – Huánuco 2021.

EDAD	GÉNERO		TOTAL
	M	F	
5 años	7	6	13

Nota. Nómina de matrícula.

3.4 Nivel y Tipo de Estudio

La presente investigación corresponde al nivel aplicativo debido a que se orientó a la comprobación y demostración de teorías racionalistas y empiristas con la intención de solucionar problemas, en este caso del malestar emocional, aplicando el taller “Mindfulness kids” cuyo propósito fue obtener resultados positivos en corto plazo para favorecer la gestión emocional en niños de la institución educativa N°414 Huarapa, Huánuco-2021 (Ñaupas et al., 2014, p. 93).

El tipo de la presente investigación es de enfoque cuantitativo, experimental.

3.5 Diseño de Investigación

El diseño preexperimental constó del grado de control con un grupo único. Reside en proporcionar un tratamiento al grupo para posteriormente aplicar una medición de variable y observar cuál es el nivel del grupo en ella (Hernández & Mendoza, 2018, p. 163). Tomando en cuenta lo anterior, se utilizó el diseño preexperimental, que se representa a través del siguiente esquema:

G. E. O1 X O2

Leyenda:

G.E: Grupo experimental.

O1: Pretest aplicado al G.E.

X: Aplicación a la variable independiente al G.E.

O2: Post test aplicado al G.E

3.6 Métodos, Técnicas e Instrumentos

Método

La observación es el método más confiable para la investigación pedagógica debido existe interacción y la observación de campo es directa, no participante y estructurada (Ñaupas Paitán et al., 2018, p. 281).

Instrumento

El instrumento de observación, para el desarrollo de la investigación consiste en una guía de observación que permite la recolección de datos e información durante la aplicación del pretest y posttest (Ñaupas et al., 2018, p. 283).

Tabla 4

Métodos, técnicas e instrumentos

MOMENTOS	MÉTODO	INSTRUMENTOS
Pretest	Observación	Guía observación
Ejecución de la propuesta		
Posttest		

3.7 Validación y Confiabilidad del Instrumento

3.8 Procedimiento

Para el procedimiento de datos se tomará en cuenta lo siguiente:

Tabla 5

Procedimiento de datos

MOMENTOS	MÉTODO	INSTRUMENTOS
SE APLICARÁ GUÍA OBSERVACIÓN AL G.E.=GRUPO	Observación	Guía observación

EXPERIMENTAL. (PRETEST)	
SE APLICARÁN LAS EXPERIENCIAS EXPERIMENTALES	Sesiones del taller
SE APLICARÁ GUÍA OBSERVACIÓN AL G.E.=GRUPO EXPERIMENTAL. (POST TEST)	Guía observación

3.9 Tabulación y Análisis de Datos

Para la tabulación y el análisis de datos se realizó con el uso del Excel, así como el SPSS. Además, se procesó los datos mediante la estadística descriptiva. Tomando en cuenta la prueba t de student (Ñaupas et al., 2018, p. 435).

3.10 Consideraciones Éticas

El presente trabajo de investigación cumplió con los criterios éticos de: Respeto a los niveles de participación de los estudiantes, reconociendo sus opiniones y así garantizar la participación efectiva de los niños y niñas en el estudio.

También, confirmación de consentimiento informado acerca de todos los aspectos relevantes en la participación del estudio. Por otro lado, involucrar a los niños para comprender su papel, mantener la confidencialidad de sus datos personales y los datos que se generen si decide participar (Barreto, 2011).

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Análisis e Interpretación

Los datos obtenidos se sistematizaron tomando en consideración la escala de Likert, en la cual predomina una escala cualitativa, ponderada cuantitativamente como se especifica a continuación en la tabla:

Tabla 6

Escala para la evaluación de gestión emocional en niños y niñas de 5 años

Escala	Ponderación
Inicio	1
Proceso	2
Logrado	3

4.1.1 Resultados del Pretest

Tabla 7

Resultado del Pretest

N°	DIMENSIÓN 1											DIMENSIÓN 2														
	Conciencia emocional											Regulación emocional														
	INDICADOR 1	INDICADOR 2	INDICADOR 3	INDICADOR 4	INDICADOR 5	INDICADOR 6	INDICADOR 7	INDICADOR 8	INDICADOR 9	INDICADOR 10	TOTAL D1	PROMEDIO D1	INDICADOR 1	INDICADOR 2	INDICADOR 3	INDICADOR 4	INDICADOR 5	INDICADOR 6	INDICADOR 7	INDICADOR 8	INDICADOR 9	INDICADOR 10	TOTAL D2	PROMEDIO D2	PROMEDIO DE ESCALAS	PROMEDIO TOTAL
1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	17	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	17	2	2	17
2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	14	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	12	1	1	13
3	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	16	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	15	2	2	16
4	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	14	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	15	2	1	15
5	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	12	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	16	2	1	14
6	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	14	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	15	2	1	15
7	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	15	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	13	1	1	14
8	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	13	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	13	1	1	13
9	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	15	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	13
10	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	14	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	17	2	2	16
11	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	16	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	12	1	1	14
12	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	13	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	14	1	1	14
13	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	14	1	1	13

4.1.2 Resultados del Postest

Tabla 8

Resultados del Postest

N°	DIMENSIÓN 1											DIMENSIÓN 2											PROMEDIO DE ESCALAS	PROMEDIO TOTAL		
	Conciencia emocional											Regulación emocional														
	INDICADOR 1	INDICADOR 2	INDICADOR 3	INDICADOR 4	INDICADOR 5	INDICADOR 6	INDICADOR 7	INDICADOR 8	INDICADOR 9	INDICADOR 10	TOTAL D1	PROMEDIO D1	INDICADOR 1	INDICADOR 2	INDICADOR 3	INDICADOR 4	INDICADOR 5	INDICADOR 6	INDICADOR 7	INDICADOR 8	INDICADOR 9	INDICADOR 10			TOTAL D2	PROMEDIO D2
1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	28	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	28	3	3	28
2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	26	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	27	3	3	27
3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	25	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	23	2	2	24
4	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	25	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	24	2	2	25
5	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	23	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	25	3	2	24
6	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	24	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	25	3	2	25
7	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	25	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	26	3	3	26
8	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	23	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	23	2	2	23
9	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	25	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	22	2	2	24
10	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	24	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	27	3	3	26
11	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	26	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	26	3	3	26
12	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	23	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	24	2	2	24
13	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	22	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	25	3	2	24

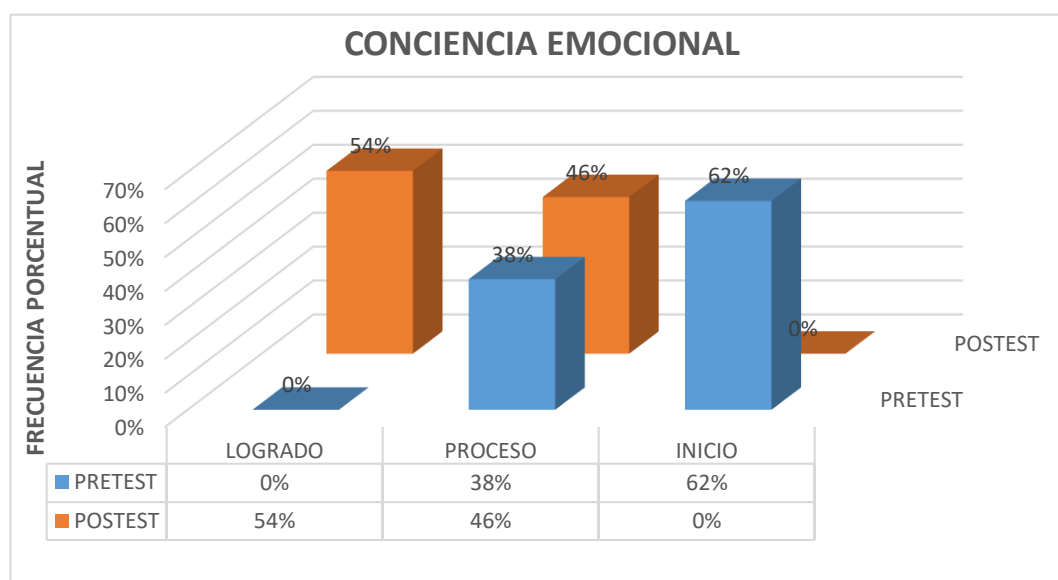
Tabla 9

Resultados sobre el aprendizaje de la conciencia emocional en los niños y las niñas, según Pretest y Postest

CONCIENCIA EMOCIONAL					
ESCALA DE VALORACIÓN		PRETEST		POSTEST	
		f _i	%	f _i	%
3	LOGRADO	0	0%	7	54%
2	PROCESO	5	38%	6	46%
1	INICIO	8	62%	0	0%
TOTAL		13	100%	13	100%

Figura 1

Resultados sobre el aprendizaje de la conciencia emocional en los niños y las niñas, según Pretest y Postest



Interpretación. La tabla y el gráfico correspondiente muestran los resultados del pretest y postest respecto al aprendizaje de la dimensión conciencia emocional. En el pretest, se obtuvo como resultado un 62% en inicio, 38% en proceso y un porcentaje de 0% de aprendizaje logrado en los estudiantes.

Después de la aplicación de la experiencia de investigación. En el postest, se obtuvo como resultado un 54% aprendizaje logrado, 46% en proceso y 0% en inicio.

En definitiva, con la comparación de los resultados finales, estos nos manifiestan que con la aplicación del taller “Mindfulness kids” se logró favorecer la conciencia emocional en los niños.

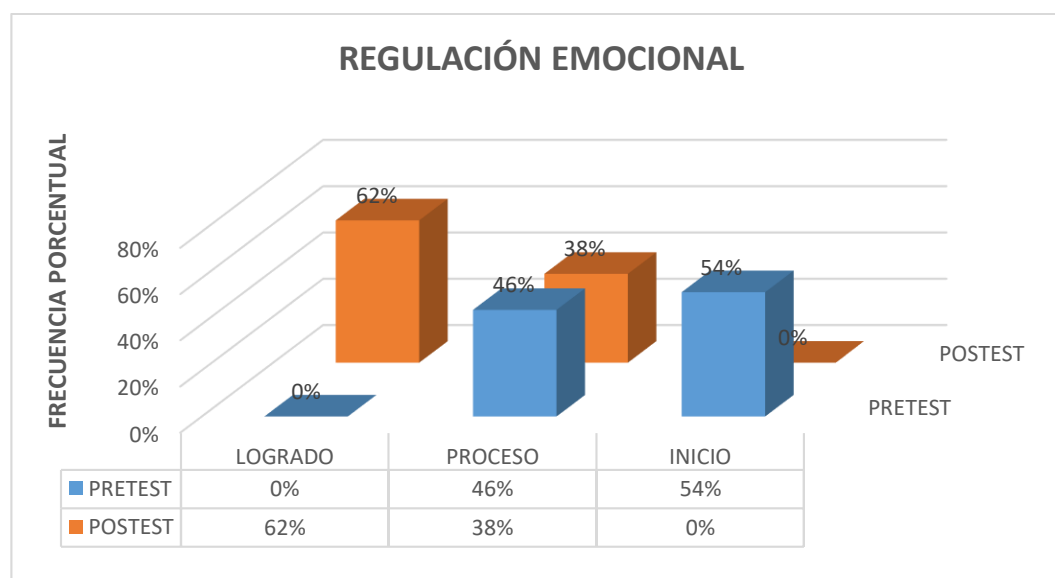
Tabla 10

Resultados sobre el aprendizaje de regulación emocional en los niños y las niñas, según pretest y posttest

REGULACIÓN EMOCIONAL					
ESCALA DE VALORACIÓN		PRETEST		POSTEST	
		f _i	%	f _i	%
3	LOGRADO	0	0%	8	62%
2	PROCESO	6	46%	5	38%
1	INICIO	7	54%	0	0%
TOTAL		13	100%	13	100%

Figura 2

Resultados sobre el aprendizaje de regulación emocional en los niños y las niñas, según Pretest y posttest



Interpretación. La tabla y el gráfico correspondiente muestran los resultados del pretest y posttest respecto al aprendizaje de la dimensión regulación emocional. En el pretest, se obtuvo como resultado un 54% en inicio, 46% en proceso y un porcentaje de 0% de aprendizaje logrado en los estudiantes.

Después de la aplicación de la experiencia de investigación. En el postest, se obtuvo como resultado un 62% aprendizaje logrado, 38% en proceso y 0% en inicio. Por tanto, con la comparación de los resultados finales, estos nos manifiestan que con la aplicación del taller “Mindfulness kids” se logró favorecer la regulación emocional en los niños.

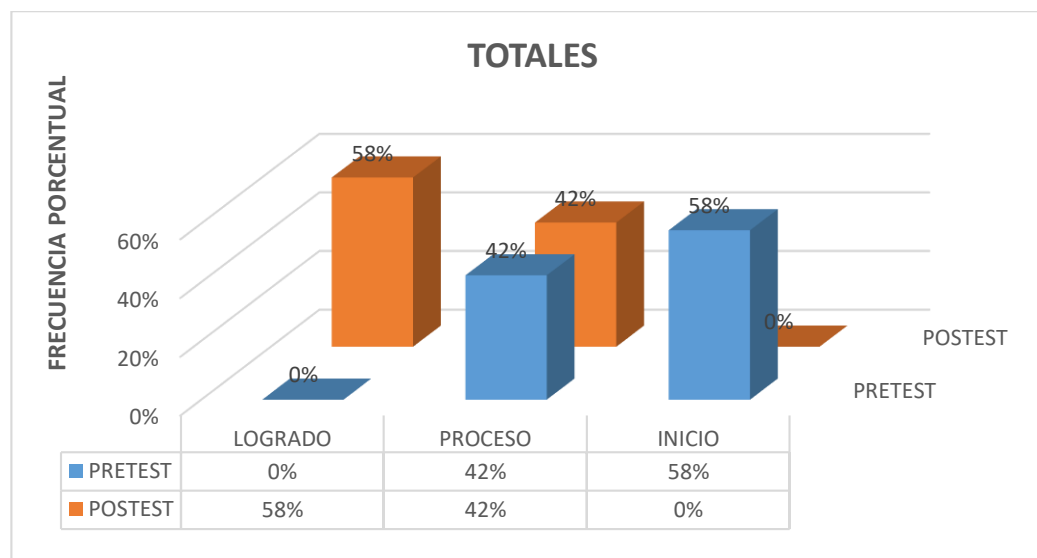
Tabla 11

Resultados sobre los aprendizajes generales de los niños y niñas, según Pretest y postest

TOTALES					
ESCALA DE VALORACIÓN		PRETEST		POSTEST	
		fi	%	fi	%
3	LOGRADO	0	0%	8	58%
2	PROCESO	6	42%	6	42%
1	INICIO	8	58%	0	0%
TOTAL		13	100%	13	100%

Figura 3

Resultados sobre los aprendizajes generales de los niños y las niñas, según pretest y postest



Interpretación. La tabla y el gráfico correspondiente muestran los resultados del pretest y posttest respecto a los aprendizajes generales. En el pretest, se obtuvo como resultado un 58% en inicio, 42% en proceso y un porcentaje de 0% de aprendizaje logrado en los estudiantes.

Después de la aplicación de la experiencia de investigación. En el posttest, se obtuvo como resultado un 58% aprendizaje logrado, 42% en proceso y 0% en inicio.

Concluyendo, con la comparación de los resultados finales, éstos nos muestran que con la aplicación del taller “Mindfulness kids” se logró favorecer la gestión emocional en los niños.

4.2 Prueba de Hipótesis

En esta parte se presenta la prueba de las hipótesis: general y específicas; los cuales corresponden a una prueba paramétrica por las características de los datos; siendo este resultado de la prueba de normalidad.

Prueba de Normalidad de los Resultados Generales de la Variable

Planteo de Hipótesis Para Normalidad

H0: Las observaciones se ajustan a una distribución aproximadamente normal.

H1: Las observaciones no se ajustan a una distribución aproximadamente normal.

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

Estadístico de prueba de normalidad: Método de Shapiro Wilk en razón a que la cantidad de datos es menor que 50.

Tabla 12

Prueba de normalidad Método de Shapiro Wilk

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
PRETEST-CONCIENCIA EMOCIONAL	,971	13	,907
PRETEST-REGULACIÓN EMOCIONAL	,960	13	,760
PRETEST	,884	13	,080
POSTEST-CONCIENCIA EMOCIONAL	,646	13	,000
POSTEST-REGULACIÓN EMOCIONAL	,628	13	,000
POSTEST	,915	13	,213

Interpretación. Como significancia en el postest y pretest son mayores que el nivel de significancia 0.05, entonces no se rechaza la hipótesis nula, por ende, las observaciones se ajustan a una distribución normal.

Respecto a las Dimensiones. Para el pretest de la dimensión conciencia emocional y dimensión regulación emocional su p_valor (sig) son mayores que el nivel de significancia 0.05, entonces no se rechaza la hipótesis nula, es decir las observaciones se ajustan a una distribución normal.

En tanto para el postest de las dimensiones conciencia emocional y regulación emocional su p_valor (sig) son menores que 0.05, entonces no RECHAZA LA HIPÓTESIS NULA, es decir las observaciones no se ajustan a una distribución normal.

A continuación, ponemos a prueba las hipótesis planteadas, el cual permitirá darle el carácter científico a la actual investigación. Por tal sentido, se tomó en consideración los siguientes criterios:

A. Contrastación de Hipótesis de la Hipótesis General

Formulación de las hipótesis nula y alternativa.

H₁: El taller “Mindfulness kids” favorece el desarrollo de la Gestión emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021.

H₁: $\mu \text{ post} > \mu \text{ pre}$

H₀: El taller “Mindfulness kids” no favorece el desarrollo de la Gestión emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021.

H₀: $\mu \text{ post} \leq \mu \text{ pre}$

Donde:

H₀: Hipótesis Nula

H₁: Hipótesis Alternativa

Tabla 13*Contrastación de la hipótesis nula y alternativa*

Prueba de muestras emparejadas									
Diferencias emparejadas									
					95% de intervalo de confianza de la diferencia				
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior	t	gl	Sig. (bilateral)
Par	PRE_TEST	-	1,437	,398	-11,560	-9,824	-	12	,000
1	POST_TEST	10,692					26,834		

Decisión. Como $p_valor = 0.000 < 0.05$, Entonces Se Rechaza la H_0 .

B. Contrastación de Hipótesis de la Hipótesis Específica 1

Formulación de la hipótesis específica 1.

H1: El taller “Mindfulness kids” favorece la dimensión conciencia emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021.

H0: El taller “Mindfulness kids” no favorece la dimensión conciencia emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021.

Utilizaremos el estadístico Wilcoxon dado que el postest no cumple normalidad.

Tabla 14*Prueba 1. Estadístico de Wilcoxon*

Estadísticos de prueba ^a	
	POSTEST-CONCIENCIA EMOCIONAL PRETEST-CONCIENCIA EMOCIONAL
Z	-3,185 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,001

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Decisión. Como $p_valor = 0.001$ menor que 0.05, Entonces se rechaza la H_0 .

C. Contrastación de Hipótesis de la Hipótesis Específica 2

Formulación de la hipótesis específica 2.

H1: El taller “Mindfulness Kids” favorece el desarrollo de la dimensión de regulación emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021.

H0: El taller “Mindfulness Kids” no favorece la dimensión de regulación emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021.

Utilizaremos el estadístico Wilcoxon dado que el postest no cumple normalidad.

Tabla 15

Prueba 2. Estadístico de Wilcoxon

Estadísticos de prueba ^a	
	POSTEST-REGULACIÓN EMOCIONAL PRETEST-REGULACIÓN EMOCIONAL
Z	-3,183 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,001

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Decisión. Como $p_valor = 0.001$ menor que 0.05, entonces se rechaza la H0.

4.3 Discusión de Resultados

De acuerdo con los resultados de la investigación se resolvió lo que a continuación se describe:

En cuanto al objetivo general: Establecer en nivel de efectividad del taller “Mindfulness kids” para favorecer la gestión emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021. Dado que la significancia bilateral es de 0.001 se acepta la hipótesis en cual indica que el taller “Mindfulness kids” favorece el desarrollo la Gestión emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021.

Estos resultados son similares a la investigación de Sánchez Gómez et al. (2020), el cual concluyeron que, un grupo de 25 alumnos fueron evaluados dando como positivo la aplicación mindfulness y la gestión emocional favoreciendo el bienestar y rendimiento estudiantil. Mientras que son similares a la investigación de Cabello (2019), el cual concluyo que, el rendimiento académico de los estudiantes cambia debido a la fatiga emocional el 64% de los alumnos de conjunto presentan un desarrollo académico pésimo o, un 71% de los alumnos presentan un desarrollo académico regular, 7% desarrollo académico bueno y un 7% de alumnos presentan un desarrollo académico bastante nuevo, en tal sentido tienen la posibilidad de

asegurar que es fundamental llevar a cabo la práctica de mindfulness para minimizar los niveles de ansiedad y depresión.

Desde el punto de vista teórico el taller Mindfulness ayuda a conocer los errores del presente por lo que permite una adecuada planificación , ejecución y evaluación de los problemas existentes (Hanh, 2017).

En cuanto al objetivo específico el cual dice : Explicar la influencia del taller “Mindfulness kids” para favorecer la dimensión de conciencia emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021. Dado a que la significancia es e 0.001 siendo menor que 0.05, entonces se acepta la hipótesis alterna el cual dice que el taller “Mindfulness kids” favorece el desarrollo de la dimensión conciencia emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021.

Estos resultados son similares a la investigación de Alejandro Covarrubias (2021), el cual el autor concluye que, la propuesta de mindfulness contribuye dentro de la educación emocional permitiendo llevar de una forma más dinámica y significativa, dando resultados que el 6% dice excelente y el 46% bueno significando positivo la aplicación mindfulness ya que el 40% permitió escuchar algunas afirmaciones de sus compañeros con la concentración y la atención plena con mayor efectividad.

Mientras que Sánchez & Bardales (2020), concluyen que a mayor mindfulness se incrementa la convivencia estudiantil con un índice de 66.7% de estudiantes encuestados entra en grado elevado y el 33.3% en un grado aun mayor, con esto se confirma que existe una sana convivencia estudiantil, con dichos niveles se asegura que la aplicación de mindfulness se refleja sobre una idónea administración interpersonal positiva, bajos niveles de maltrato, indisciplina y altos niveles de respeto por sí mismos y por los demás, donde se prueba que un 70% de la muestra se ubica en grado elevado de mindfulness, y el 30% restante en grado medio, dado de esta forma mindfulness es aplicable para una sana convivencia estudiantil.

En cuanto al objetivo específico el cual dice evaluar la eficiencia del taller “Mindfulness kids” para favorecer la dimensión de regulación emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021. Dado a que la significancia es 0.001 menor que 0.05, entonces se acepta la hipótesis alterna el cual dice el taller “Mindfulness Kids” favorece el desarrollo de la dimensión de regulación emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021. Estos resultados son similares a la investigación de Fernández y Carbajo (2019), se concluye que, el 83% percibió una mayor capacidad del alumnado para prestar atención, el 89% notó una mejor regulación de emociones, el 76% afirmó que los alumnos se relacionaban con más empatía y compasión estando de acuerdo con la aplicación mindfulness en el sistema educativo prometiendo mejoría en la gestión emocional de los niños y sus emociones.

Por su parte Rozas (2020), concluyó que, los alumnos encuestados el 70% está en un grado medio, frente al 55% de alumnos en el mismo grado contando que el 30% está en un grado bastante elevado ante un 45% del grupo en el mismo grado, dando así el grupo empírico, ante un 80% de alumnos en el alto grado y 20% en un medio grado, es decir, que el mejor manejo va en el grupo de alumnos de magnitud de atención selectiva lo cual hace mencionar que la aplicación del programa mindfulness es eficaz para los alumnos de secundaria de la institución educativa Cusco 2020.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

En la presente investigación denominada TALLER “MINDFULNESS KIDS” PARA FAVORECER LA GESTIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°414 HUARAPA, HUÁNUCO- 2021, se observó un grado de relación favorable al demostrar la influencia de los 20 talleres aplicados para lograr favorecer la gestión emocional en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°414 Huarapa, Huánuco- 2021. Concluimos en lo siguiente:

- En la información obtenida la significancia bilateral es de 0.001 se acepta la hipótesis alterna. Estableciendo el nivel mediano de efectividad del taller “Mindfulness kids” para favorecer el desarrollo de la gestión emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021.
- La información obtenida la significancia bilateral es 0.001 siendo menor que 0.05, entonces se acepta la hipótesis alterna. Explicando así la influencia de que el taller “Mindfulness kids” favorece el desarrollo de la dimensión conciencia emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021.
- La información obtenida la significancia bilateral es 0.001 menor que 0.05, entonces se acepta la hipótesis alterna. Evaluando la eficiencia de que el taller “Mindfulness Kids” favorece el desarrollo de la dimensión de regulación emocional en niños de la Institución Educativa N°414 Huarapa, Huánuco- 2021.

RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS

Considerando los resultados obtenidos, en la cual se evidencian los efectos favorables del Taller Mindfulness Kids para favorecer la gestión emocional en niños. Por tanto, sugerimos lo siguiente:

1. Sugerimos a los directores, colocar y contextualizar las actividades propuestas en el taller Mindfulness Kids, en su plan anual de trabajo, de esa manera implementar esta práctica en coordinación con los docentes, así mismo, promover la capacitación por distintos medios de comunicación que nos permiten estar actualizados constantemente, tomando en cuenta aportes teóricos para optimizar los resultados y alcanzar los niveles de logro en los estudiantes.
2. A los docentes del nivel inicial, integrar la práctica del Mindfulness como un recurso importante en la práctica pedagógica, tanto en las rutinas y en el desarrollo de experiencias de aprendizaje e investigativas, provocando espacios de juego y calma donde los niños puedan aprender de manera lúdica a controlar sus emociones, así mismo, es recomendable realizarlo de forma prolongada, para obtener resultados significativos.
3. A los padres de familia, integrar algunas actividades del taller Mindfulness Kids para favorecer la adquisición de habilidades socioemocionales en sus menores desde su hogar, además de involucrarse activamente en la construcción de su identidad para optimizar sus aprendizajes.

REFERENCIAS

- Alejandro Covarrubias, D. (2021). *Mindfulness como técnica para el desarrollo de la autorregulación emocional en alumnos de primer grado de primaria* [Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. <http://eprints.uanl.mx/22285>
- Ardiles Irrarázabal, R., Barraza López, R., Koscina Rojas, I. y Espínola Salas, N. (2020). Inteligencia emocional y su potencial preventivo de síntomas ansioso-depresivos y estrés en estudiantes de enfermería. *Ciencia y Enfermería*, 26. <https://revistas.udec.cl/index.php/cienciayenfermeria/article/view/3081>
- Auerbach, C. & Delport, A. C. (2018). Developing mindfulness in children through participation in music activities. *South African Journal of Childhood Education*, 8(1), a519. <https://doi.org/10.4102/sajce.v8i1.519>
- Bal, U., Çelikbaş, Z., & Batmaz, S. (2018). Association of mindfulness and impulsivity with obesity. *Archives of Clinical Psychiatry*, 45 (5), 130-134. <https://doi.org/10.1590/0101-608300000000173>
- Barboza Ramirez, E. D. R., & García Ramos, L. Y. (2018). Uso de las mandalas en el desarrollo de la creatividad de los niños de 05 años en la IEI " Las Palmeras" y " Juan Velasco Alvarado"-Huánuco, 2017.
- Barreto, M. (2011). *Consideraciones ético-metodológicas para la investigación en educación inicial*. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2011000200011
- Bariso, J. (2020). *Inteligencia emocional para la vida cotidiana: Una guía para el mundo real*. Sirio.
- Barrantes Elizondo, L. (2016). Educación emocional: El elemento perdido de la justicia social. *Revista Electrónica Educare*, 20(2), 1-10. <https://doi.org/10.15359/ree.20-2.24>
- Barrientos Fernández, A. (2016). *Habilidades sociales y emocionales del profesorado de educación infantil relacionadas con la gestión del clima de aula* [Tesis de Doctorado, Universidad Complutense de Madrid]. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/40450>

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Burgos Julián, F. A., Cebolla Martí, A., García Campayo, J. J., Simón Pérez, V., Piva Demarzo, M. M., Mañas Mañas, I., Miro Barrachina, M. T., Moñivas Lázaro, A., Alvear Morón, D., Soler Ribaudi, J., Santed Germán, M. Á., Segovia Vázquez, S., Rodríguez Zafra, M., Alonso Maynar, M., Navarro Gil, M. T. y Franco Justo, C. (2018). *Mindfulness: Fundamentos y aplicaciones*. Paraninfo.
- Bustamante Ortiz, L. A. (2019). *Mindfulness como herramienta para fortalecer habilidades blandas en los ambientes de formación REDiIS / Revista De Investigación E Innovación En Salud*, 2, 112–123. <https://doi.org/10.23850/rediis.v2i0.2082>
- Cabello Blanco, J. J. (2019). *Mindfulness y rendimiento académico en estudiantes universitarios – Huacho 2018* [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/4205>
- Calderón Uribe, M., Otálora Gallego, D. M., Guerra Báez, S. P. y Medina Giraldo, E. D. (2018). Reflexiones sobre la convivencia escolar y la práctica del Mindfulness. *Estudios pedagógicos*, 44(3), 303-316. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052018000300303>
- Calvete, E., Roldán Franco, M. A., Oñate, L., Sánchez Izquierdo Alonso, M. & Bermejo Toro, L. (2021). Trait mindfulness, rumination, and well-being in family caregivers of people with acquired brain injury. *Clínica y Salud*, 32(2), 71-77. <https://doi.org/10.5093/clysa2021a5>
- Carpena, M. X. & Menezes, C. B. (2018). Efeito da meditação focada no estresse e *mindfulness* disposicional em universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 34, e3441. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3441>
- Casquete Tamayo, E. J. y Caicedo Hurtado, A. C. (2021). Mindfulness: Una técnica que puede aportar a la educación de niños y niñas con discapacidades. *Polo del Conocimiento*, 6(9), 371-381. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094560>

- Cebolla, A., Enrique, A., Alvear, D., Soler, J. y García Campayo, J. (2017). Psicología positiva contemplativa: integrando mindfulness en la psicología positiva. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 12-18. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2816>
- Cetina Suarez, L. A. y Díaz Rodríguez, B. O. (2019). *Propuesta didáctica para la estimulación de la atención plena o mindfulness, de los niños del curso 201 de básica primaria de la I.E.D Nueva Constitución, jornada mañana* [Trabajo de Grado, Universidad Libre]. <http://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/18030>
- Chiodelli, R., Mello, L. T. N., Jesus, S. N. & Andretta, I. (2018). Effects of a brief mindfulness-based intervention on emotional regulation and levels of mindfulness in senior students. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31(21). <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0099-7>
- Conejo Carrasco, F., Mahecha Escobar, J. C. y Cerra Guerra, O. (2020). Aporte de las estrategias de mindfulness a los componentes de autorregulación del aprendizaje de los estudiantes de preescolar. *Infancia, Educación y Aprendizaje (IEYA)*, 6(2), 66-85. <http://dx.doi.org/10.22370/ieya.2020.6.2.2083>
- Córdova Díaz, L. C., Gallo Alzamora, C. M., Gonzales Rengifo, J., Maraví Castro, G. y Padilla Díaz, O. E. (2018). *Propuesta de negocio Fullness Kids* [Trabajo de Grado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/625014>
- Corrêa de Araujo, A., Albuquerque de Santana, C. L., Harumi Kozasa, E., Silva Lacerda, S. & Hiromi Tanaka, L. (2020). Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. *Acta Paulista Enfermagem*, 33, eAPE20190170. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0170>
- D'Angelo, A. (2018). Tecnologías de autorregulación: Apropiaciones psi de las técnicas zazen y vipassana de meditación. *Avá. Revista de Antropología*, 32, 109-129. <https://www.redalyc.org/journal/1690/169058339006/html/>
- Del Castanhel, F. & Liberali, R. (2018). Redução de estresse baseada em mindfulness nos sintomas do câncer de mama: Revisão sistemática e metanálise. *Einstein*, 16(4), eRW4383. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2018RW4383
- Diaz Tendero, D., Cruzat Mandich, C., Jiménez, T., Martínez, P., Saravia, S. & Ulloa, V. (2019). Mindfulness in the control of binge eating, the perspective of a chilean

- adult group / Mindfulness en el control del atracón, la perspectiva de un grupo de adultos chilenos. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios / Mexican Journal of Eating Disorders*, 10(1), 75-84. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.483>
- Emerson, L. M., Nabinger de Diaz, N., Sherwood, A., Waters, A. & Farrell, L. (2020). *Mindfulness interventions in schools: Integrity and feasibility of implementation. International Journal of Behavioral Development*, 44(1), 62-75. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0165025419866906>
- Fabián Barbito, G. (2020). *Calidad de vida e inteligencia emocional en estudiantes del 5to grado de educación secundaria de educación básica regular de la Unidad de Gestión Educativa Local Lauricocha, región Huánuco, 2016*.
- Fernandes, M., Souza, J. P., Da Silva Gherardi Donato, E. C., De Azevedo Marques, J. M., Cavenague De Souza, H. C. & Campos Braga, G. (2019). Effects of a mindfulness-based intervention on the functional status and mindfulness of primary health care professionals: A before and after study. *Archives of Clinical Psychiatry*, 46(5), 115-119. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000208>
- Fernández Sarabia, I. y Carbajo López, F. (2019). *Mindfulness y educación. Beneficios y aplicaciones educativas de la atención plena y su relación con el bachillerato internacional* [Trabajo de Maestría, Universidad de Navarra]. <https://dadun.unav.edu/handle/10171/58259>
- Fuertes, C., Aranda, G., Rezola, N., Erramuzpe, A., Palacios, C. y Ibáñez, B. (2019). Persistencia a largo plazo de los efectos de un programa de mindfulness y autocompasión en profesionales sanitarios de Atención Primaria. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 42(3), 269-280. <https://doi.org/10.23938/assn.0718>
- García Pardo, A. (2018). El desarrollo de la estabilidad emocional en patología dual: una propuesta de intervención breve. *Clínica y Salud*, 29(3), 133-137. <https://doi.org/10.5093/clysa2018a19>
- Gardner, H. E. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice, A Reader*. Basic Books.
- Gil Sánchez, J. A. y Mendoza Bardales, E. A. (2020). *Mindfulness y convivencia escolar en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Ofelia*

- Velásquez –Tarapoto, 2020 [Tesis de Grado, Universidad César Vallejo].
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/52037>
- Goleman, D. (2003). *Inteligencia Emocional*. Penguin Random House Grupo USA.
- Goleman, D. (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós.
- Goleman, D. (2012). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Random House.
- Goleman, D. (2016). *La Inteligencia Emocional En La Empresa / Working with Emotional Intelligence*. Ediciones B.
- Goleman, D. y Cherniss, C. (2013). *Inteligencia emocional en el trabajo: Cómo seleccionar y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones*. Kairós.
- Gonzales Quiñones, C. A. (2014). *Estrés infantil y su influencia en el rendimiento académico de niños en edad preescolar del Centro Educativo Particular Parroquial "Nuestra Señora del Sagrado Corazón de Jesús", Huaraz, 2014* [Tesis de Grado, Universidad Peruana Los Andes].
<https://es.slideshare.net/elnerogonzales/tesis-estres-infantil>
- González Mesa, G. y Amigo Vázquez, I. (2018). Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: Una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Educación*, 13(1), 73-91. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.159>
- Guarniz Rubiños, M. Y. (2021). *Talleres de estrategias interactivas para fomentar la educación emocional en niños y niñas de nivel inicial* [Trabajo de Grado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo].
<http://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/3567>
- Hall, A. E. (2021). *The Mind Matters: Yoga and Mindfulness in Preschool and K-12 Schools* [Theses of Grade, University of Mississippi].
https://egrove.olemiss.edu/hon_thesis/1850
- Hanh, T. N. (2017). *Plantando semillas: La práctica del mindfulness con niños*. Kairós.
- Hernández Sampieri, R. y Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf

- Horriillo Álvarez, B., Marín Martín, C. y Abuín, M. R. (2019). La adherencia al entrenamiento en meditación mindfulness con registro en papel y en aplicación móvil. *Clínica y Salud*, 30(2), 99-108. <https://doi.org/10.5093/clysa2019a15>
- Kabat Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*. Paidós.
- Krohne Pombo, A. M. (2018). Ciencia y meditación. *PAPELES UAN*, 10(20), 30-38. <https://doi.org/10.54104/papeles.v10n20.531>
- Ladeira de Azevedo, M. & Baptista Menezes, C. (2021). Programas Baseados em Mindfulness para Alunos Universitários: Relato de Experiência de um Projeto de Extensão. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 21(2), 590-610. <https://doi.org/10.12957/epp.2021.61059>
- Lagos San Martín, N., Ossa Cornejo, C., Palma Luengo, M. y Arriagada Allaire, C. (2020). Autopercepción de desarrollo emocional de los estudiantes Secundarios de la región de Ñuble, Chile. *REXE- Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 19(39), 17-27. <http://dx.doi.org/10.21703/rexe.20201939lagos1>
- Linares, L., Herrero Fernández, D., Gorbeña, S. & Estévez, A. (2019). Effectiveness of a Mindfulness-based Intervention on Groups with Presence/Absence of Clinically Significant Depressive Symptoms. *Clínica y Salud*, 30(3), 131-136. <https://doi.org/10.5093/clysa2019a17>
- Lisenberg, M. (2018). *Atención plena para niños y adolescentes: Prácticas de mindfulness en la crianza, la salud y la educación*. Penguin Random House.
- Lisenberg, M. (2017). *El secreto de Emilia: Mindfulness para niños y niñas*. Penguin Random House.
- López Hernáez, L. (2019). La práctica de Mindfulness con profesores: Beneficios en su autorrealización y crecimiento personal. *Revista Boletín Redipe*, 8(5), 145-157. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/743/686>
- Maleki, M., Khorramnia, S., Foroughi, A., Amiri, S. & Amiri, S. (2021). Comparing the effectiveness of the unified protocol in combination with an additional mindfulness treatment to the unified protocol alone as treatment for adolescents diagnosed with emotional disorders. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 43(1), 57-64. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0046>

- Martín, N. y Jiménez, E. (2020). Conciencia emocional en la formación del profesorado a través de elementos musicales y visuales: Uso de la lengua como medio de expresión de las emociones. *Formación Universitaria*, 13(4), 211-222. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062020000400211>
- Matzkin, V., Gafare, C., Valicenti, N., Soto, S., Ringel, C. y Levy, L. (2019). Mindfulness e imagen corporal en los trastornos de la conducta alimentaria. *Diaeta*, 37(169), 34-41. <http://aadynd.org.ar/descargas/diaeta/04-Mindfulness-Valicenti.pdf>
- Merchán Gaviláñez, M. L., Cadena Alvarado, R. y Napa Yance, C. (2019). La mediación de conflictos escolares. Incidencia en el desarrollo de la inteligencia emocional. *Conrado*, 15(69), 399-404. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1091>
- Ministerio de Educación, Colca Almonacid, R., Inicio Sierra, N. E., Lauro Guzmán, C., Saenz Hostos, C. M., Talavera Forlin, G. y Tintinapón Ramírez, F. (2016). *Planificación escolar: La toma de decisiones informadas. Texto del módulo 2*. MINEDU. <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/5921>
- Ministerio de Educación de Chile. (11 de agosto de 2020). *Revista de Educación N°390: Apoyo en comunidades educativas*. MINEDUC. <https://www.mineduc.cl/revista-de-educacion-n390/>
- Moreno Jiménez, J. E., Rodríguez Carvajal, R., Garcia Rubio, C., Castillo Gualda, R. & Montero, I. (2021). Long-Term Effectiveness of a Mindfulness Based Intervention (MBI) Program for Stuttering: A Case Study. *Clinical and Health*, 32(2), 55-63. <https://doi.org/10.5093/clysa2021a1>
- Moscoso, M. S. (2019). Hacia una Integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 25(1), 107-117. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>
- Mourão Terzi, A., Pereira Matos, D., Lagues Rodrigues, M. & Demarzo, M. (2020). Mindfulness in Education and Paulo Freire: A reflective approach. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 24, e200015. <https://doi.org/10.1590/Interface.200015>
- Nogueira Cavalcante, V., Dantas Cavalcanti, A. C., de Melo Vellozo Pereira Tinoco, J., da Silva Figueiredo, L. & Tinoco Mesquita, E. (2021). Effectiveness of

- Mindfulness Meditation Programs in the Promotion of Quality of Life in Patients with Heart Failure: A Systematic Review. *International Journal of Cardiovascular Sciences*, 35(1), 107-112 <https://doi.org/10.36660/ijcs.20200135>
- Ñaupas Paitán, H., Mejía Mejía, E., Novoa Ramírez, E. y Villagómez Paucar, A. (2014). *Metodología de la investigación cuantitativa - cualitativa y redacción de la tesis*. (4^a ed.). Ediciones de la U. <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2019/03/Metodologia-de-la-investigacion-Naupas-Humberto.pdf>
- Ñaupas Paitán, H., Valdivia Dueñas, M. R., Palacios Vilela, J. J. y Romero Delgado, H. E. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. (5^a ed.). Ediciones de la U. <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas-Paitan.pdf>
- Oblitas Guadalupe, L. A., Soto Vásquez, D. E., Anicama Gómez, J. C. y Arana Sánchez, A. A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia Psicológica*, 37(2), 116-128. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>
- Oñate, L. & Calvete, E. (2018). Adaptation of the five-facet mindfulness questionnaire-short form to spanish family caregivers of people with intellectual and developmental disabilities. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 34(2), 305-313. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.2.294551>
- Pacheco Sanz, D. I., Canedo García, A., Manrique Arijá, A. y García Sánchez, J. N. (2018). Mindfulness: Atención plena en educación infantil. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 105-114. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1177>
- Pérez Vallejo, A. M. (1999). *Autorregulación en la convivencia de hecho*. Universidad de Almería.
- Petersen, N. H. & Grobler, G. (2021). How can a 6-week training course shape mental healthcare professionals' understanding of mindfulness? Experiences at Weskoppies Psychiatric Hospital. *South African Journal of Psychiatry*, 27, a1489. <https://doi.org/10.4102/sajpsychiatry.v27i0.1489>

- Piedra Martínez, E., Huiracocha Tutivén, K., López Orellana, C. y Freire Pesántez, A. (2020). *Desarrollo socio-emocional en preescolares que asisten a centros educativos públicos y privados*. *Educación en Contexto*, 6(III), 262-283. <https://educacionencontexto.net/journal/index.php/una/article/view/136>
- Pintado, S. (2018). Programas basados en mindfulness para el tratamiento de la fatiga por compasión en personal sanitario: Una revisión. *Terapia Psicológica*, 36(2), 71-80. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082018000200071>
- Pires, J. G., da Silva Nunes, C. H. S., Oliveira Nunes, M. F. & Piva Demarzo, M. M. (2020). Validity Evidence of an Instrument for Mindfulness Assessment (MA) Based on its Internal Structure and External Criterion. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 40, e199218. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003199218>
- Power, T. A. (2017). *El ABC del yoga para niños: 65 hermosas posturas para divertirse aprendiendo el yoga junto con el alfabeto*. Macro Ediciones.
- Ramírez Garduño, A., Veytia López, M., Guadarrama Guadarrama, R. & Lira Mandujano, J. (2020). Mindfulness disposicional, espiritualidad y religión y su papel como factores protectores del consumo de sustancias en adolescentes mexicanos. *Nova Scientia*, 12(25). <https://doi.org/10.21640/ns.v12i25.2460>
- Ramos Cuellar, S., Bernal Wittar, Y. L., Espinosa Navarro, S., Cañizares Espinosa, Y., Hernández Álvarez, L. B. y de Rojas Gómez, M. C. (2019). La inteligencia emocional en la formación de profesionales de trabajo social en salud. *EDUMECENTRO*, 11(4), 204-221. <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v11n4/2077-2874-edu-11-04-204.pdf>
- Rodríguez Vega, B., Bayón Pérez, C., Palao Tarrero, Á., Muñoz San José, A., Amador Sastre, B., Cebolla Lorenzo, S., Torrijos Zarcero, M. y Fernández Liria, A. (2019). Diálogo con atención plena: integrando mindfulness y narrativas. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 39(136), 281-292. <https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v39n136/2340-2733-raen-39-136-0281.pdf>
- Roigé, M. y Civil, A. (2018). *Taller de yoga para niños*. Alba.
- Romero Carvajal, Á. M. (2020). *Efectos de la implementación de un programa de Mindfulness en los comportamientos impulsivos de niños del grado 1° de un*

- colegio del norte de Bogotá* [Tesis de Maestría, Universidad de La Sabana]. <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/42750>
- Rozas Calderón, V. (2020). *Programa de mindfulness para mejorar la atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco, 2020* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/58718>
- Sadimi, H., Ayatizadeh, F., Axt, G. & Machado, S. (2021). Comparison between mindfulness and cognitive-behavioral psychological interventions on the reduction of pre-competitive stress of elite shooters: A follow-up of 2 months. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 192-203. <https://doi.org/10.6018/cpd.399081>
- Sánchez Boris, I. M. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *MEDISAN*, 25(1), 123-141. <http://www.medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/3245/html>
- Sánchez Gómez, M., Adelantado Renau, M., Huerta Andrés, M. y Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena. *Revista Academia y Virtualidad*, 13(2), 133-144. <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>
- Sánchez Villera, P. N. (2021). *Educación y coronavirus / COVID-19. El reto de reinventar para avanzar*. Ediciones de la U. <https://www.librosyeditores.com/ciencias-de-la-educacion/34420-educacion-y-coronavirus-covid-19-el-reto-de-reinventar-para-avanzar-9789587922387.html>
- Selegim, M. R. & da Silva Gherardi Donato, E. C. (2020). Drug use influence on mindfulness among nursing students. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(1), e20170773. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0773>
- Serrão, C., & Alves, S. (2018). Exploração da autocompaixão no contexto de um programa de mindfulness-based cognitive therapy. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (6), 85-91. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0218>
- Siegel, P. y de Barros, N. F. (2018). Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(1), 339-341. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018231.20422015>

- Sierra, S. y Diaz Castrillon, C. E. (2020). Inteligencia emocional y practica clínica en tiempos de pandemia. *CES Medicina*, 34, 59-68. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.COVID-19.9>
- Silva Lemos, I., Silva de Carvalho, J. V., Gazzí Mendes, M. T. & Brys, I. (2021). Mindfulness and relaxation: The effects of a program with university hospital workers. *Estudos de Psicologia*, 38, e190128. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202138e190128>
- Tamayo y Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica: incluye evaluación y administración de proyectos de investigación*. (4ª ed.). Limusa.
- Teixeira, R. J., Pinto, R. & Pereira, A. (2018). *Regulação interpessoal das emoções na alexitimia e a importância do mindfulness disposicional*. 19(1), 34-41. <https://doi.org/10.15309/18psd190106>
- Torres Guilherme, I. & Pimenta, F. (2018). Meditação mindfulness e esclerose lateral amiotrófica (ela): Uma revisão de literatura. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 19(1), 57-63. <http://dx.doi.org/10.15309/18psd190109>
- Uceda, L. (s. f.). *El cuidado emocional de los niños durante el aprendizaje virtual*. CPAL. Recuperado 29 de noviembre de 2021, de <https://cpal.edu.pe/blog/el-cuidado-emocional-de-los-ninos-durante-el-aprendizaje-virtual/>
- Vásquez Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista Neuropsiquiátrica*, 79(1), 42-51. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>
- Vekety, B., Alexander Logemann, H. N., & Takacs, Z. K. (2021). The effect of mindfulness-based interventions on inattentive and hyperactive–impulsive behavior in childhood: A meta-analysis. *International Journal of Behavioral Development*, 4(2), 133-145. <https://doi.org/10.1177%2F0165025420958192>
- Veliz Burgos, A., Dörner Paris, A. P., Soto Salcedo, A., Reyes Lobos, J. L. y Ganga Contreras, F. (2018). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile. *Medisur*, 16(2), 259-266. <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/3885/2550>
- Vygotsky, L. S. & Cole, M. (1978). *Mind in Society: Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

- Xie, X., Xue, Q, Zhou, Y, Zhu, K, Liu, Q, Zhang, J. & Song, R. (2020). *Mental Health Status Among Children in Home Confinement During the Coronavirus Disease 2019 Outbreak in Hubei Province, China. JAMA Pediatrics*, 174(9), 898-900. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/2765196>
- Zelazo, P. D., Forston, J. L., Masten, A. S. & Carlson, S. M. (2018). Mindfulness Plus Reflection Training: Effects on Executive Function in Early Childhood. *Frontiers in Psychology*, 9(208). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00208>

ANEXOS

CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
VI: TALLER “MINDFULNESS KIDS”	Planificación	Establecer normas de convivencia durante el desarrollo del taller. Establecer el objetivo del taller.	Guía de observación
	Ejecución	Exploración y realización de lo planificado.	
	Evaluación	Valorar de manera sistemática el nivel de los logros alcanzados durante la ejecución.	
VD: GESTIÓN EMOCIONAL	Conciencia emocional	Identifica el motivo que origina sus emociones. Comprende las diversas manifestaciones de la tristeza, sin negarla. Reconocer las emociones que experimenta en el juego Reconoce las sensaciones corporales que acompañan a sus emociones. Identifica y menciona las causas que originan su felicidad. Comenta las emociones que le genera cuando escucha un cuento Identifica las emociones asociadas a la frustración, como, por ejemplo, la cólera. Expresa sus emociones a través de la danza y la música. Expresa sus emociones, utilizando las artes visuales. Explica lo que siente cuando algo le desagrada	
	Regulación emocional	Expresa a través del lenguaje plástico sus deseos, emociones e ideas Realiza Yoga para lograr su bienestar físico, mental y emocional. Reconoce las emociones de los demás Respira de manera consiente Utiliza su imaginación para reconocer y afrontar el miedo con éxito. Utiliza técnicas de relajación que le ayuden a afrontar emociones desagradables. Inhala y exhala conscientemente para calmarse cuando se enoja Recita mantras para disminuir emociones que causan malestar Busca consuelo del adulto para regular una emoción intensa. Utiliza mandalas para relajarse.	

ANEXO 02

- Consentimiento informado



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO ACADÉMICO PROFESIONAL DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES
CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL



CONSENTIMIENTO INFORMADO

ESTIMADO DIRECTOR:

Somos estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional "Hermilio Valdizán", estamos realizando un trabajo de investigación, como requisito para la obtención del Título Profesional de Licenciadas en Educación, los datos relacionados con la investigación son los siguientes:

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

"TALLER "MINDFULNESS KIDS" PARA FAVORECER LA GESTIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE LA I E I N°414 HUARAPA, HUÁNUCO-""

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN:

Demostrar la influencia del taller "Mindfulness kids" para favorecer la gestión emocional en niños de la Institución Educativa N°414 HUARAPA, HUÁNUCO .

¿QUÉ SE PROPONE EN ESTE ESTUDIO?

Promover el desarrollo de la gestión emocional a través del taller "Mindfulness kids" que está centrado en prácticas vivenciales de mindfulness para niños.

¿CÓMO SE SELECCIONARÁ A LOS PARTICIPANTES?

En coordinación con el director, la docente de aula de 5 años, el equipo de investigación evaluará la disponibilidad en donde viven actualmente.

CANTIDAD Y EDADES DE LOS PARTICIPANTES

La cantidad será de 17 estudiantes y la edad de 5 años

TIEMPO REQUERIDO

El tiempo estimado para la aplicación de la investigación será del 12 de agosto al 28 de octubre .

RIESGOS Y BENEFICIOS:

El estudio conlleva al contagio del COVID-19, debido a la presencialidad.

COMPENSACIÓN:

No se dio ninguna compensación económica por participar.


 ALCEDO FERNÁNDEZ, Sóyer Augusto

Director de la I.E



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO ACADÉMICO PROFESIONAL DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES
CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL



“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia”

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N°414 HUARAPA, CHURUBAMBA, HUÁNUCO:

AUTORIZA

A las Srtas. Espinoza Gargate Diana Victoria y García Salvador Lida Zenaida, identificadas con DNI N°72312519 y 47518055, estudiantes del X ciclo de la Carrera Profesional de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, a ingresar a las aulas del nivel inicial, para poder aplicar los instrumentos de investigación de la Tesis titulada: TALLER "MINDFULNESS KIDS" PARA FAVORECER LA GESTIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE LA I.E. N°414 HUARAPA, HUÁNUCO.

Huánuco, 9 de agosto de 2021



ALCEDO FERNÁNDEZ, Sóyer Augusto

Director de la I.E

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia”

CONSTANCIA

La que suscribe, en representación de la Institución Educativa Inicial N°014-HUARAPA

CERTIFICA:

Que Srta. Diana Victoria, Espinoza Gargate, identificada con DNI N° 72312519, estudiante del X ciclo de la Carrera Profesional de Educación Inicial, ha realizado su trabajo de investigación titulado: TALLER “MINDFULNESS KIDS” PARA FAVORECER LA GESTIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°414 HUARAPA, HUÁNUCO- 2021; aplicando los instrumentos de medición validados por la suscrita, para optar el Grado Académico de Bachiller en Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán – Huánuco.

Se expide el presente documento, de acuerdo a ley, para los fines que crea conveniente.


ALCEDO FERNANDEZ, Soyer Augusto
Director de la I.E

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia”

CONSTANCIA

La que suscribe, en representación de la Institución Educativa Inicial N°014-HUARAPA

CERTIFICA:

Que Srta. Lida Zenaida, García Salvador, identificada con DNI N° 47518055, estudiante del X ciclo de la Carrera Profesional de Educación Inicial, ha realizado su trabajo de investigación titulado: TALLER “MINDFULNESS KIDS” PARA FAVORECER LA GESTIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°414 HUARAPA, HUÁNUCO- 2021; aplicando los instrumentos de medición validados por la suscrita, para optar el Grado Académico de Bachiller en Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán – Huánuco.

Se expide el presente documento, de acuerdo a ley, para los fines que crea conveniente.


ALCEDO FERNÁNDEZ, Soyer Augusto
Director de la I.E

ANEXO 03

- Instrumento**

GUÍA DE OBSERVACIÓN DE LA GESTIÓN EMOCIONAL

NIVEL: INICIAL **I.E:** N°414 HUARAPA, HUÁNUCO - 2021

APELLIDOS Y NOMBRES DEL ESTUDIANTE:

EDAD:

FECHA:

DIMENSIONES	INDICADORES	VALORACIÓN		
		L 3	P 2	I 1
Conciencia emocional	Identifica el motivo que origina sus emociones.			
	Comprende las diversas manifestaciones de la tristeza, sin negarla.			
	Reconoce las emociones que experimenta en el juego			
	Reconoce las sensaciones corporales que acompañan a sus emociones.			
	Identifica y menciona las causas que originan su felicidad.			
	Comenta las emociones que le genera cuando escucha un cuento			
	Identifica las emociones asociadas a la frustración, como, por ejemplo, la cólera.			
	Expresa sus emociones a través de la danza y la música.			
	Expresa sus emociones, utilizando las artes visuales.			
	Explica lo que siente cuando algo le desagrad			
Regulación emocional	Expresa a través del lenguaje plástico sus deseos, emociones e ideas			
	Realiza Yoga para lograr su bienestar físico, mental y emocional.			
	Reconoce las emociones de los demás			
	Respira de manera consiente			
	Utiliza su imaginación para reconocer y afrontar el miedo con éxito.			
	Utiliza técnicas de relajación que le ayuden a afrontar las emociones Negativas (ira, miedo).			
	Inhala y exhala conscientemente para calmarse cuando se enoja			
	Recita mantras para disminuir emociones que causan malestar			
	Busca consuelo del adulto para regular una emoción intensa			
	Utiliza mandalas para relajarse			

ESCALA DE VALORACIÓN		
PUNTAJE	RANGO DE PUNTAJE	VALORACIÓN
3	41 - 60	Logrado
2	21 - 40	Proceso
1	1 - 20	Inicio

• Sesiones aplicadas

Estas 10 actividades son parte de las 20 actividades propuestas, visite el siguiente enlace para adquirir los 10 restantes.

<https://docs.google.com/document/d/1AUf8AjrYyIHjPQYk06DjxwHBDRm909w/e/dit?usp=sharing&oid=117221174090805926589&rtpof=true&sd=true>

SESION DE INVESTIGACIÓN N° 01

UN ABRAZO A LA TRISTEZA, LA PENA DEL OSO

DIMENSIÓN: Conciencia emocional

INDICADOR: Identifica el motivo que origina sus emociones

I. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL	I.E. I N°414 Huarapa
EDAD Y/O SECCIÓN	5 AÑOS
DIRECTOR (A) DE LA I.E.	Soyer Augusto Alcedo Fernández
DOCENTE DE AULA	Lizeth Rosario Geronimo Tarazona
TESISTAS	Espinoza Gargate Diana Victoria García Salvador Lida Zenaida
FECHA	19 de agosto de 2021

II. ¿QUÉ APRENDIZAJES PROMOVEREMOS?


PROPÓSITO DE APRENDIZAJE			
COMPETENCIA Y CAPACIDADES	INDICADOR	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
		EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Construye su identidad • Se valora a sí mismo. • Autorregula sus emociones.	Identifica el motivo que origina sus emociones	Encierra las situaciones que le generan emociones desagradables (ira, enojo, tristeza y ansiedad)	Guía de Observación Cuaderno de registro de observación
ENFOQUE BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA			
Valores	Actitudes que suponen	Se demuestra, por ejemplo, cuando	
Flexibilidad y apertura	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo	Docentes y estudiantes demuestran flexibilidad para el cambio y la adaptación a circunstancias diversas, orientados a objetivos de mejora personal o grupal	

	mismo y con las circunstancias.	
--	---------------------------------	--

III. PREPARACIÓN DE LA EXPERIENCIA

¿Qué necesitamos hacer antes de planificar la actividad?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta actividad?
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leer las orientaciones ✓ Preparo el propósito del aprendizaje, para comunicar a los niños y niñas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Títeres paletas (oso, otorongo, conejo, ratón)

IV. SECUENCIA METODOLÓGICA

MOMENTO	ESTRATEGIA
PLANIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Después de las actividades permanentes, junto a los niños establecemos las normas de convivencia y los protocolos de bioseguridad durante el desarrollo del taller. ❖ A través de una asamblea se presentará los materiales a utilizar para la ejecución del taller. ❖ Invitaremos a la exploración de los materiales: ¿Qué materiales son? ¿Para qué crees que sirvan? ¿Qué creen que haremos con esto? ¿Cómo están los personajes? ¿alguna vez te sentiste así? ❖ Compartimos el objetivo del taller: Identifica el motivo que origina sus emociones
EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Iniciamos presentando a los personajes del cuento titulado “la pena de oso” ❖ Luego narramos el cuento utilizando los títeres paleta. representando las diversas manifestaciones de la tristeza, como el llanto la cólera, la irritabilidad, aburrimiento, desánimo, entre otros. 
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Preguntamos: ¿alguna vez te sentiste como el oso? ¿qué te causa tristeza? ¿qué haces cuando estas triste? ¿qué situaciones te generan desmotivación? ❖ Entregamos fichas con imágenes con distintas situaciones luego ellos señalan con un círculo las situaciones que le generan dicha emoción.

FICHA DE EVALUACIÓN

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	INDICADOR		
		Identifica el motivo que origina sus emociones		
		LOGRADO	PROCESO	INICIO
		A	B	C
		3	2	1
1	IVAN			
2	LUZ			
3	DANA			
4	JAIRO			
5	LILIANA			
6	JHENYFER			
7	JOSÉ			
8	NAHIDY			
9	ARTURO			
10	FERNANDO			
11	FROILAN			
12	GARY			
13	MELISSA			NO ASISTIÓ
TOTAL				

SESION DE INVESTIGACIÓN N° 02

LO QUE ME APENA, ABRAZO DE OSO

DIMENSIÓN: Conciencia emocional

INDICADOR: Comprende las diversas manifestaciones de la tristeza, sin negarla.

I. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL	I.E. I N°414 Huarapa
EDAD Y/O SECCIÓN	5 AÑOS
DIRECTOR (A) DE LA I.E.	Soyer Augusto Alcedo Fernández
DOCENTE DE AULA	Lizeth Rosario Geronimo Tarazona
TESISTAS	Espinoza Gargate Diana Victoria García Salvador Lida Zenaida
FECHA	19 de agosto del 2019


II. ¿QUÉ APRENDIZAJES PROMOVEREMOS?

COMPETENCIA Y CAPACIDADES	INDICADOR	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
		EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Construye su identidad • Se valora a sí mismo. • Autorregula sus emociones.	Comprende las diversas manifestaciones de la tristeza, sin negarla	Reconoce dicha emoción y establece conexión con los motivos de su tristeza	Guía de Observación Cuaderno de registro de observación
COMPETENCIAS TRANSVERSALES			
Gestiona su aprendizaje con autonomía.	Determina con ayuda de un adulto qué necesita aprender considerando sus experiencias y saberes previos para realizar una tarea. Fija metas de duración breve que le permitan lograr dicha tarea.		
Define metas de aprendizaje			
ENFOQUE BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA			
Valores	Actitudes que suponen	Se demuestra, por ejemplo, cuando	
Flexibilidad y apertura	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	Docentes y estudiantes demuestran flexibilidad para el cambio y la adaptación a circunstancias diversas, orientados a objetivos de mejora personal o grupal	

III. PREPARACIÓN DE LA EXPERIENCIA

¿Qué necesitamos hacer antes de planificar la actividad?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta actividad?
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leer las orientaciones ✓ Preparo el propósito del aprendizaje, para comunicar a los niños y niñas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ títeres de oso, hojas bon.
Tiempo: 30 minutos	

IV. SECUENCIA METODOLÓGICA

MOMENTO	ESTRATEGIA
PLANIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Después de las actividades permanentes, junto a los niños establecemos las normas de convivencia y los protocolos de bioseguridad durante el desarrollo del taller. ❖ Recogemos los saberes previos conversando sobre la tristeza ¿Crees que los cuentos a representar los vuelven amables y solidarios? ¿Crees que los que observan esta actuación de los dos ❖ Compartimos el objetivo del taller: Comprende las diversas manifestaciones de la tristeza, sin negarla
EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Presentamos al títere del oso. ❖ Recordamos el cuento anterior y con el títere del oso contamos narramos las situaciones que nos pusieron tristes y lo que hacemos para reconocer dicha emoción, y finalmente a encontrar manera de sentirse, sin negarlo. 
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Preguntamos ¿Cómo se manifiesta tu tristeza? ¿Qué haces cuando estás triste? ¿Qué te hizo llorar la última vez? ¿por qué? ❖ Invitamos a que representen mediante un dibujo lo que le causa tristeza.

SESION DE INVESTIGACIÓN N° 03

JUEGO Y SIENTO, BURBUJAS DE PAZ

DIMENSIÓN: Conciencia Emocional

INDICADOR: Reconoce las emociones que experimenta en el juego.

I. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL	I.E. I N°414 Huarapa
EDAD Y/O SECCIÓN	5 AÑOS
DIRECTOR (A) DE LA I.E.	Soyer Augusto Alcedo Fernández
DOCENTE DE AULA	Lizeth Rosario Geronimo Tarazona
TESISTAS	Espinoza Gargate Diana Victoria García Salvador Lida Zenaida
FECHA	26 de agosto de 2021

II. ¿QUÉ APRENDIZAJES PROMOVEREMOS?

COMPETENCIA Y CAPACIDADES	INDICADOR	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
		EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Construye su identidad • Se valora a sí mismo. • Autorregula sus emociones.	Reconoce las emociones que experimenta en el juego.	Comenta las emociones que le generan los siguientes enunciados	Guía de Observación Cuaderno de registro de observación
COMPETENCIAS TRANSVERSALES			
Gestiona su aprendizaje con autonomía.	Determina con ayuda de un adulto qué necesita aprender considerando sus experiencias y saberes previos para realizar una tarea. Fija metas de duración breve que le permitan lograr dicha tarea.		
ENFOQUE BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA			
Valores	Actitudes que suponen	Se demuestra, por ejemplo, cuando	
Flexibilidad y apertura	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	Docentes y estudiantes demuestran flexibilidad para el cambio y la adaptación a circunstancias diversas, orientados a objetivos de mejora personal o grupal	

III. PREPARACIÓN DE LA EXPERIENCIA

¿Qué necesitamos hacer antes de planificar la actividad?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta actividad?
---	--

✓Leer las orientaciones ✓Preparo el propósito del aprendizaje, para comunicar a los niños y niñas.	✓ Jabón líquido, agua, tubos, vasos.
---	--------------------------------------

III. SECUENCIA METODOLÓGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIAS
PLANIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Después de las actividades permanentes, junto a los niños establecemos las normas de convivencia y los protocolos de bioseguridad durante el desarrollo del taller. ❖ Compartimos el objetivo del taller: Reconoce las sensaciones corporales que acompañan a sus emociones.
EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Presentamos los materiales: jabón, agua, tubos, vasos. ❖ Luego dialogamos juntamente con los niños ¿qué podemos realizar con estos materiales? Y escuchamos las participaciones de cada niño. ❖ Contamos el cuento las burbujas de paz ❖ A continuación, elaboramos y jugamos con las burbujas con la participación de cada niño(as) <div data-bbox="1241 819 1433 1070" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1201 1205 1433 1417" data-label="Image"> </div>
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Preguntamos ¿qué emociones sentiste al momento de jugar con las burbujas? ¿Qué emociones experimentaste? ¿Cómo te sientes ahora?

SESION DE INVESTIGACIÓN N° 04

MI CORAZÓN ME DICE LATIDOS

DIMENSIÓN: Conciencia emocional

INDICADOR: Reconoce las sensaciones corporales que acompañan sus emociones

I. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL	I.E. I N°414 Huarapa
EDAD Y/O SECCIÓN	5 AÑOS
DIRECTOR (A) DE LA I.E.	Soyer Augusto Alcedo Fernández
DOCENTE DE AULA	Lizeth Rosario Geronimo Tarazona
TESISTAS	Espinoza Gargate Diana Victoria García Salvador Lida Zenaida
FECHA	26 de agosto de 2021

II. ¿QUÉ APRENDIZAJES PROMOVEREMOS?

PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN			
COMPETENCIA Y CAPACIDADES	INDICADOR	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
		EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Construye su identidad • Se valora a sí mismo. • Autorregula sus emociones.	Reconoce las sensaciones corporales que acompañan sus emociones	Reconoce las situaciones en las que percibe los latidos de su corazón y cómo cambia su expresión facial	Guía de Observación Cuaderno de registro de observación
COMPETENCIAS TRANSVERSALES			
Gestiona su aprendizaje con autonomía.	Determina con ayuda de un adulto qué necesita aprender considerando sus experiencias y saberes previos para realizar una tarea. Fija metas de duración breve que le permitan lograr dicha tarea.		
ENFOQUE BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA			
Valores	Actitudes que suponen	Se demuestra, por ejemplo, cuando	
Flexibilidad y apertura	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	Docentes y estudiantes demuestran flexibilidad para el cambio y la adaptación a circunstancias diversas, orientados a objetivos de mejora personal o grupal	

III. PREPARACIÓN DE LA EXPERIENCIA

¿Qué necesitamos hacer antes de planificar la actividad?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta actividad?
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leer las orientaciones ✓ Preparo el propósito del aprendizaje, para comunicar a los niños y niñas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ música variados
Tiempo: 30 minutos	

IV. SECUENCIA METODOLÓGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIA
PLANIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Después de las actividades permanentes, junto a los niños establecemos las normas de convivencia y los protocolos de bioseguridad durante el desarrollo del taller. ❖ Compartimos el objetivo del taller: Reconoce las sensaciones corporales que acompañan sus emociones
EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Invitamos a los niños a que nos acompañen con movimientos corporales acompañado de distinto canciones: <div data-bbox="963 1137 1422 1393" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> “lento muy lento, rápido rápido” “a corina la corvina” “todo el mundo está muy feliz” ❖ Luego invitamos a cerrar sus ojitos y sientan como late su corazón y cometen lo que perciben.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Preguntamos: ¿Cómo te sientes? ¿sientes el latido de tu corazón? ¿Cómo los sientes?

SESION DE INVESTIGACIÓN N° 05

LO QUE ME DA FELICIDAD

EL REGALO DEL RATÓN

DIMENSIÓN: Conciencia emocional

INDICADOR: Identifica y menciona las causas que originan su felicidad

I. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL	I.E. I N°414 Huarapa
EDAD Y/O SECCIÓN	5 AÑOS
DIRECTOR (A) DE LA I.E.	Soyer Augusto Alcedo Fernández
DOCENTE DE AULA	Lizeth Rosario Geronimo Tarazona
TESISTAS	Espinoza Gargate Diana Victoria García Salvador Lida Zenaida
FECHA	2 de setiembre de 2021


II. ¿QUÉ APRENDIZAJES PROMOVEREMOS?

PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN				
COMPETENCIA Y CAPACIDADES	INDICADOR	CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
		EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	
Construye su identidad • Se valora a sí mismo. • Autorregula sus emociones.	Identifica y menciona las causas que originan su felicidad	Representa por medio del dibujo las causas que originan su felicidad	Guía de Observación Cuaderno de registro de observación	
COMPETENCIAS TRANSVERSALES				
Gestiona su aprendizaje con autonomía.	Determina con ayuda de un adulto qué necesita aprender considerando sus experiencias y saberes previos para realizar una tarea. Fija metas de duración breve que le permitan lograr dicha tarea.			
Define metas de aprendizaje				
ENFOQUE BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA				
Valores	Actitudes que suponen	Se demuestra, por ejemplo, cuando		
Flexibilidad y apertura	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	Docentes y estudiantes demuestran flexibilidad para el cambio y la adaptación a circunstancias diversas, orientados a objetivos de mejora personal o grupal		

III. PREPARACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Qué necesitamos hacer antes de planificar la actividad?	Qué recursos o materiales se utilizarán en esta actividad?
<p>Leer las orientaciones</p> <p>Preparo el propósito del aprendizaje, para comunicar a los niños y niñas.</p>	<p>títeres de paletas.</p>

IV. SECUENCIA METODOLÓGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIA
PLANIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Después de las actividades permanentes, junto a los niños establecemos las normas de convivencia y los protocolos de bioseguridad durante el desarrollo del taller. Compartimos el objetivo del taller: Identifica menciona las causas que originan su felicidad
EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Iniciamos presentando a los personajes del cuento titulado “el regalo de otorongo” ❖ Luego narramos el cuento utilizando los títeres demostrando la alegría. ❖ Al terminar el cuento indicamos a los niños(as) que descubran en que su corazón viva una alegría infinita y como la alegría pueda transformarse el mundo en un lugar mas feliz 
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Preguntamos: ¿alguna vez te sentiste feliz como el ratón? ¿por qué? ¿Qué les hace sentir feliz?. ❖ A finaliza repartimos hojas bon para que represente mediante dibujos que les causa la felicidad.

SESION DE INVESTIGACIÓN N° 06

DIMENSIÓN: Conciencia emocional

INDICADOR: Comenta las emociones que le generó cuando escucha un cuento

TEMA: Cuéntame un cuento, Un bosque tranquilo

I. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL	I.E. I N°414 Huarapa
EDAD Y/O SECCIÓN	5 AÑOS
DIRECTOR (A) DE LA I.E.	Soyer Augusto Alcedo Fernández
DOCENTE DE AULA	Lizeth Rosario Geronimo Tarazona
TESISTAS	Espinoza Gargate Diana Victoria García Salvador Lida Zenaida
FECHA	2 de setiembre de 2021

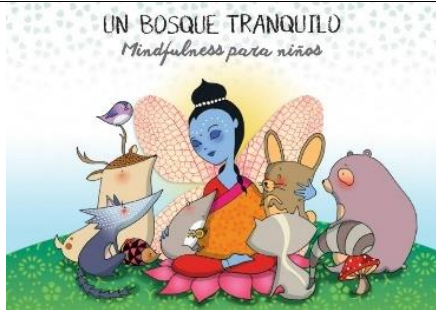
II. ¿QUÉ APRENDIZAJES PROMOVEREMOS?

PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN			
COMPETENCIA Y CAPACIDADES	INDICADOR	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
		EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Construye su identidad • Se valora a sí mismo. • Autorregula sus emociones.	Comenta las emociones que le generó cuando escucha un cuento	Recoge información de texto leído y comparte las emociones que le generaron	Guía de Observación Cuaderno de registro de observación
COMPETENCIAS TRANSVERSALES			
Gestiona su aprendizaje con autonomía.	Determina con ayuda de un adulto qué necesita aprender considerando sus experiencias y saberes previos para realizar una tarea. Fija metas de duración breve que le permitan lograr dicha tarea.		
ENFOQUE BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA			
Valores	Actitudes que suponen	Se demuestra, por ejemplo, cuando	
Flexibilidad y apertura	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	Docentes y estudiantes demuestran flexibilidad para el cambio y la adaptación a circunstancias diversas, orientados a objetivos de mejora personal o grupal	

III. PREPARACIÓN DE LA EXPERIENCIA

¿Qué necesitamos hacer antes de planificar la actividad?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta actividad?
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leer las orientaciones ✓ Preparo el propósito del aprendizaje, para comunicar a los niños y niñas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Títere de hada atención plena.
Tiempo:	

IV. SECUENCIA METODOLÓGICA

MOMENTO	ESTRATEGIA
PLANIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Después de las actividades permanentes, junto a los niños establecemos las normas de convivencia y los protocolos de bioseguridad durante el desarrollo del taller. ❖ Compartimos el objetivo del taller: Comenta las emociones que le generó cuando escucha le lean un cuento.
EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cometamos a los niños(as) que les contaremos un cuento para lo cual pedimos prestar mucha atención. ❖ Narramos el cuento “un bosque tranquilo” ❖ presentamos el títere a la Hada de Atención plena que nos explicará sobre los animalitos de un bosque como gestionan sus emociones y ser felices en un mundo demasiado rápido y estimulante. 
EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ preguntamos: ¿Cómo te sentiste al escuchar el cuento de hada? ¿Qué emociones te generaron?

SESION DE INVESTIGACIÓN N° 07

CUANDO ME ENFADO

LA FURIA DE OTORONGO

DIMENSIÓN: Conciencia emocional

INDICADOR: Identifica las emociones asociadas a la frustración, Como, por ejemplo, la cólera

I. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL	I.E. I N°414 Huarapa
EDAD Y/O SECCIÓN	5 AÑOS
DIRECTOR (A) DE LA I.E.	Soyer Augusto Alcedo Fernández
DOCENTE DE AULA	Lizeth Rosario Geronimo Tarazona
TESISTAS	Espinoza Gargate Diana Victoria García Salvador Lida Zenaida
FECHA	9 de setiembre de 2021

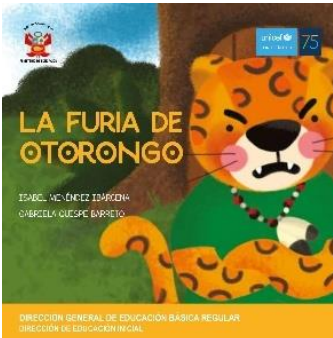
II. ¿QUÉ APRENDIZAJES PROMOVEREMOS?

PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN			
COMPETENCIA Y CAPACIDADES	INDICADOR	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
		EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Construye su identidad • Se valora a sí mismo. • Autorregula sus emociones.	Identifica las emociones asociadas a la frustración, Como, por ejemplo, la cólera	identifica y marca el recuadro de acuerdo a la emoción que le produce el cuento.	Guía de Observación Cuaderno de registro de observación
COMPETENCIAS TRANSVERSALES			
Gestiona su aprendizaje con autonomía.	Determina con ayuda de un adulto qué necesita aprender considerando sus experiencias y saberes previos para realizar una tarea. Fija metas de duración breve que le permitan lograr dicha tarea.		
ENFOQUE BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA			
Valores	Actitudes que suponen	Se demuestra, por ejemplo, cuando	
Flexibilidad y apertura	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	Docentes y estudiantes demuestran flexibilidad para el cambio y la adaptación a circunstancias diversas, orientados a objetivos de mejora personal o grupal	

III. PREPARACIÓN DE LA EXPERIENCIA

¿Qué necesitamos hacer antes de planificar la actividad?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta actividad?
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leer las orientaciones ✓ Preparo el propósito del aprendizaje, para comunicar a los niños y niñas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Títeres paletas (otorongo, vizcacha, ratón)

IV. SECUENCIA METODOLÓGICA

❖ MOMENTO	❖ ESTRATEGIA
❖ PLANIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Después de las actividades permanentes, junto a los niños establecemos las normas de convivencia y los protocolos de bioseguridad durante el desarrollo del taller. ❖ Compartimos el objetivo del taller: Identifica las emociones asociadas a la frustración, Como, por ejemplo, la cólera
❖ EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Iniciamos presentando a los personajes del cuento titulado “La furia del otorongo” ❖ Luego narramos el cuento utilizando los títeres representando, la tolerancia a la frustración, la cólera. ❖ Al terminar el cuento utilizamos la respiración consciente como indica en el texto para manejar las emociones con la frustración y la cólera 
❖ EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Preguntamos: ¿alguna vez te sentiste como el otorongo? ¿qué situaciones te ponen como el otorongo? ¿Qué haces cuando te sientes como el otorongo? ¿a ti qué te frustra? ¿qué debemos hacer cuando estamos frustrados?

SESION DE INVESTIGACIÓN N° 08

RITMO Y MOVIMIENTO

LA DANZA DEL CORAZÓN

DIMENSIÓN: Conciencia emocional

INDICADOR: **DIMENSIÓN:** Regulación emocional

I. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL	I.E. I N°414 Huarapa
EDAD Y/O SECCIÓN	5 AÑOS
DIRECTOR (A) DE LA I.E.	Soyer Augusto Alcedo Fernández
DOCENTE DE AULA	Lizeth Rosario Geronimo Tarazona
TESISTAS	Espinoza Gargate Diana Victoria García Salvador Lida Zenaida
FECHA	16 de setiembre 2021


II. ¿QUÉ APRENDIZAJES PROMOVEREMOS?

PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN			
COMPETENCIA Y CAPACIDADES	INDICADOR	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
		EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Construye su identidad • Se valora a sí mismo. • Autorregula sus emociones.	Expresa sus emociones a través de la danza y la música	Expresa emociones a través de la música y luego comenta cómo se sintió luego de danzar.	Guía de Observación Cuaderno de registro de observación
COMPETENCIAS TRANSVERSALES			
Gestiona su aprendizaje con autonomía.	Determina con ayuda de un adulto qué necesita aprender considerando sus experiencias y saberes previos para realizar una tarea. Fija metas de duración breve que le permitan lograr dicha tarea.		
ENFOQUE BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA			
Valores	Actitudes que suponen	Se demuestra, por ejemplo, cuando	
Flexibilidad y apertura	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	Docentes y estudiantes demuestran flexibilidad para el cambio y la adaptación a circunstancias diversas, orientados a objetivos de mejora personal o grupal	

III. PREPARACIÓN DE LA EXPERIENCIA

¿Qué necesitamos hacer antes de planificar la actividad?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta actividad?
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leer las orientaciones ✓ Preparo el propósito del aprendizaje, para comunicar a los niños y niñas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Músicas variadas.

IV. SECUENCIA METODOLÓGICA

MOMENTO	ESTRATEGIAS
PLANIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Después de las actividades permanentes, junto a los niños establecemos las normas de convivencia y los protocolos de bioseguridad durante el desarrollo del taller. ❖ Compartimos el objetivo del taller: Expresa sus emociones a través de la danza y la música
EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Invitamos a los niños a que nos acompañen a bailar al ritmo de la música tusuy kusun, huayno de la arañita, rock infantil y una balada. ❖ Luego invitamos a los niños(as) a expresar a través de la música, lo que estas la generan. 
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Preguntamos: ❖ ¿Qué sentiste al bailar el rock? ¿Cuál de las melodías te genero felicidad? ¿Cuál de las música de genero tristeza ?

SESION DE INVESTIGACIÓN N° 09

MANITAS TRAVIESAS

PINTO Y EXPRESO

DIMENSIÓN: Conciencia emocional

INDICADOR: Expresa sus emociones utilizando las artes visuales

I. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL	I.E. I N°414 Huarapa
EDAD Y/O SECCIÓN	5 AÑOS
DIRECTOR (A) DE LA I.E.	Soyer Augusto Alcedo Fernández
DOCENTE DE AULA	Lizeth Rosario Geronimo Tarazona
TESISTAS	Espinoza Gargate Diana Victoria García Salvador Lida Zenaida
FECHA	16 de setiembre de 2021

II. ¿QUÉ APRENDIZAJES PROMOVEREMOS?


PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN			
COMPETENCIA Y CAPACIDADES	INDICADOR	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
		EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Construye su identidad • Se valora a sí mismo. • Autorregula sus emociones.	Expresa sus emociones utilizando las artes visuales	Realiza dibujos acompañados de música y luego comenta cómo se sintió	Guía de Observación Cuaderno de registro de observación
COMPETENCIAS TRANSVERSALES			
Gestiona su aprendizaje con autonomía.	Determina con ayuda de un adulto qué necesita aprender considerando sus experiencias y saberes previos para realizar una tarea. Fija metas de duración breve que le permitan lograr dicha tarea.		
ENFOQUE BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA			
Valores	Actitudes que suponen	Se demuestra, por ejemplo, cuando	

Flexibilidad y apertura	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	Docentes y estudiantes demuestran flexibilidad para el cambio y la adaptación a circunstancias diversas, orientados a objetivos de mejora personal o grupal
--------------------------------	--	---

III. PREPARACIÓN DE LA EXPERIENCIA

¿Qué necesitamos hacer antes de planificar la actividad?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta actividad?
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leer las orientaciones ✓ Preparo el propósito del aprendizaje, para comunicar a los niños y niñas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cartulinas, temperas.

IV. SECUENCIA METODOLÓGICA

MOMENTO	ESTRATEGIA
PLANIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Después de las actividades permanentes, junto a los niños establecemos las normas de convivencia y los protocolos de bioseguridad durante el desarrollo del taller. ❖ Compartimos el objetivo del taller: Expresa sus emociones utilizando las artes visuales
EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ponemos los materiales (temperas y cartulinas) y dejamos a su disposición de los niños(as) ❖ Les pedimos que con sus manitos coloreen en la cartulina al ritmo de la música ❖ Colocamos ritmos distintas velocidades. 
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Preguntamos: ¿con que melodía sentiste mucha energía para pintar? ¿con que ritmo tus manos iban lento? ¿Qué sentiste al momento de pintar? ¿Qué sentiste al momento de terminar?

SESION DE INVESTIGACIÓN N° 10

ESTO NO ME GUSTA

DIMENSIÓN: Conciencia emocional

INDICADOR: Explica lo que siente cuando algo le desagrada

I. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL	I.E. I N°414 Huarapa
EDAD Y/O SECCIÓN	5 AÑOS
DIRECTOR (A) DE LA I.E.	Soyer Augusto Alcedo Fernández
DOCENTE DE AULA	Lizeth Rosario Geronimo Tarazona
TESISTAS	Espinoza Gargate Diana Victoria García Salvador Lida Zenaida
FECHA	23 de setiembre de 2021


II. ¿QUÉ APRENDIZAJES PROMOVEREMOS?

PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN			
COMPETENCIA Y CAPACIDADES	INDICADOR	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
		EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Construye su identidad • Se valora a sí mismo. • Autorregula sus emociones.	Explica lo que siente cuando algo le desagrada	Representa con un dibujo lo que le desagrada y explica lo que siente	Guía de Observación Cuaderno de registro de observación
COMPETENCIAS TRANSVERSALES			
Gestiona su aprendizaje con autonomía.	Determina con ayuda de un adulto qué necesita aprender considerando sus experiencias y saberes previos para realizar una tarea. Fija metas de duración breve que le permitan lograr dicha tarea.		
ENFOQUE BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA			
Valores	Actitudes que suponen	Se demuestra, por ejemplo, cuando	
Flexibilidad y apertura	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	Docentes y estudiantes demuestran flexibilidad para el cambio y la adaptación a circunstancias diversas, orientados a objetivos de mejora personal o grupal	

III. PREPARACIÓN DE LA EXPERIENCIA

¿Qué necesitamos hacer antes de planificar la actividad?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta actividad?
<ul style="list-style-type: none"> ✓Leer las orientaciones ✓Preparo el propósito del aprendizaje, para comunicar a los niños y niñas. 	✓
Tiempo:	

IV. SECUENCIA METODOLÓGICA

MOMENTO	ESTRATEGIA
PLANIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Después de las actividades permanentes, junto a los niños establecemos las normas de convivencia y los protocolos de bioseguridad durante el desarrollo del taller. ❖ Compartimos el objetivo del taller: Explica lo que siente cuando algo le desagrada
EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Presentamos el títere paleta del personaje “desagrado de intensamente” quien narrara su vida, comentando todas las cosas que le desagradan desde la comida, ropa, y situaciones cotidianas. 
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Preguntamos: ¿Alguna vez te has sentido como desagrado? ¿qué situaciones te desagradan? ¿por qué? ¿Qué haces cuando algo te desagrada?

SESION DE INVESTIGACIÓN N° 11

TRANQUILOS Y ATENTOS

DIMENSIÓN: Regulación emocional

INDICADOR: Utiliza estrategias para regular sus emociones

I. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL	I.E. I N°414 Huarapa
EDAD Y/O SECCIÓN	5 AÑOS
DIRECTOR (A) DE LA I.E.	Soyer Augusto Alcedo Fernández
DOCENTE DE AULA	Lizeth Rosario Geronimo Tarazona
TESISTAS	Espinoza Gargate Diana Victoria García Salvador Lida Zenaida
FECHA	23 de setiembre de 2021

II. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

COMPETENCIA Y CAPACIDADES	INDICADOR	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
		EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Construye su identidad <ul style="list-style-type: none"> • Se valora a sí mismo. • Autorregula sus emociones. 	Utiliza estrategias para regular sus emociones	Dibuja lo que haces para calmarte cuando estás enojado.	Guía de Observación Cuaderno de registro de observación
COMPETENCIAS TRANSVERSALES			
Gestiona su aprendizaje con autonomía.	Determina con ayuda de un adulto qué necesita aprender considerando sus experiencias y saberes previos para realizar una tarea. Fija metas de duración breve que le permitan lograr dicha tarea.		
ENFOQUE BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA			
Valores	Actitudes que suponen	Se demuestra, por ejemplo, cuando	
Flexibilidad y apertura	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	Docentes y estudiantes demuestran flexibilidad para el cambio y la adaptación a circunstancias diversas, orientados a objetivos de mejora personal o grupal	

III. PREPARACIÓN DE LA EXPERIENCIA

¿Qué necesitamos hacer antes de planificar la actividad?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta actividad?
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leer las orientaciones ✓ Preparo el propósito del aprendizaje, para comunicar a los niños y niñas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Títere de rana, laminas, luna, sol.

DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA

MOMENTO	ESTRATEGIA
PLANIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Después de las actividades permanentes, junto a los niños establecemos las normas de convivencia y los protocolos de bioseguridad durante el desarrollo del taller. Compartimos el objetivo del taller: Utiliza estrategias para regular sus emociones
EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Presentamos el títere de rana e invitamos a prestar mucha atención para iniciar, necesitamos un lugar tranquilo, con la atención especial de una rana, (ejercicio de respiración) y que nadie los moleste De forma amable y curiosa, observamos las nubes, la luz brillante del cielo o los colores oscuros de la tormenta que se avecina.
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Preguntamos: ¿qué tiempo está haciendo por dentro? ¿te sientes relajado y brillante como el sol? ¿o quizás hay una tormenta? ¿Qué sientes realmente? Finalmente repartimos las hojas bon a cada niño(as) para que represente su clima emocional a través de un dibujo.



SESION DE INVESTIGACIÓN N° 12

YOGA SALUDO AL SOL

DIMENSIÓN: Regulación emocional

INDICADOR: Realiza yoga para favorecer su bienestar emocional

I. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL	I.E. I N°414 Huarapa
EDAD Y/O SECCIÓN	5 AÑOS
DIRECTOR (A) DE LA I.E.	Soyer Augusto Alcedo Fernández
DOCENTE DE AULA	Lizeth Rosario Geronimo Tarazona
TESISTAS	Espinoza Gargate Diana Victoria García Salvador Lida Zenaida
FECHA	30 de setiembre de 2021


II. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

COMPETENCIA Y CAPACIDADES	INDICADOR	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
		EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Construye su identidad • Se valora a sí mismo. • Autorregula sus emociones.	Realiza yoga para favorecer su bienestar emocional	Realiza asanas de yoga para liberar y expresar emociones y luego comenta cómo te sentiste.	Guía de Observación Cuaderno de registro de observación
COMPETENCIAS TRANSVERSALES			
Gestiona su aprendizaje con autonomía.	Determina con ayuda de un adulto qué necesita aprender considerando sus experiencias y saberes previos para realizar una tarea. Fija metas de duración breve que le permitan lograr dicha tarea.		
ENFOQUE BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA			
Valores	Actitudes que suponen	Se demuestra, por ejemplo, cuando	
Flexibilidad y apertura	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	Docentes y estudiantes demuestran flexibilidad para el cambio y la adaptación a circunstancias diversas, orientados a objetivos de mejora personal o grupal	

III. PREPARACIÓN DE LA EXPERIENCIA

¿Qué necesitamos hacer antes de planificar la actividad?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta actividad?
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leer las orientaciones ✓ Preparo el propósito del aprendizaje, para comunicar a los niños y niñas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Campo libre
Tiempo:	

DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA

MOMENTO	ESTRATEGIA
PLANIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Después de las actividades permanentes, junto a los niños establecemos las normas de convivencia y los protocolos de bioseguridad durante el desarrollo del taller. Compartimos el objetivo del taller: Realiza yoga para favorecer su bienestar emocional
EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Invitamos a los niños al Grass de la institución para hacer “saludo al sol”, una actividad basada en el yoga. Iniciamos enseñando posturas de yoga, haciendo referencia a algunos animales, luego acompañamos a nuestra actividad cantando: <i>Saludo al sol</i> <i>Saludo a la tierra</i> <i>Me agacho como rana</i> <i>Que se mete al agua</i> <i>Y llega una serpiente</i> ssssssssss <i>Amiga del perro</i> <i>Que se rasca la pulga</i> <i>Aunque no lo vea</i> <i>Y salta el conejo</i> <i>Que es amiga de la rana</i> <i>Le digo adiós a la tierra</i> <i>Le digo adiós al sol</i> <i>Y vuelvo a mi corazón</i>  <p>Al finalizar la actividad inhalamos y exhalamos juntamente con los niños(as)</p>
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Preguntamos: ¿Cómo te sientes al realizar yoga? ¿Qué emociones sientes? ¿Qué emociones sentiste al saludar al sol? Invitamos a que expresen sus emociones al inicio de la actividad, durante la actividad.

ANEXO 04

- **Constancia de similitud de la tesis**



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN-HUÁNUCO
Facultad de Ciencias de la Educación
Unidad de Investigación
"Año de Unidad, la Paz y del Desarrollo"



CONSTANCIA DE SIMILITUD DE LA TESIS CON INVESTIGACIONES PREVIAS

El director de la Unidad de Investigación deja constancia que el trabajo de investigación: **TALLER "MINDFULNESS KIDS" PARA FAVORECER LA GESTIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°414 HUARAPA, HUÁNUCO- 2021**, presentado por:

- Diana Victoria ESPINOZA GARGATE
- Lida Zenaida GARCIA SALVADOR

De la Carrera Profesional de Educación Inicial tiene **10%** de similitud con investigaciones previas, según el software TURNITIN.

Por consiguiente, la tesis tiene **porcentaje de similitud permitido** para pregrado, según Reglamento general de grados y títulos modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, 2022.

Se expide la presente constancia con el código **N°0023-2023-UNHEVAL-FCE/UI**, para los fines pertinentes.

Cayhuayna, 13 de febrero de 2023.



Dr. Edwin Roger Esteban Rivera
Director de la Unidad de Investigación
Facultad de Ciencias de la Educación

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

TALLER "MINDFULNESS KIDS" PARA FAVORECER LA GESTIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N

AUTOR

Diana Victoria ESPINOZA GARGATE

RECuento DE PALABRAS

19126 Words

RECuento DE CARACTERES

110365 Characters

RECuento DE PÁGINAS

83 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.5MB

FECHA DE ENTREGA

Feb 13, 2023 8:15 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Feb 13, 2023 8:17 AM GMT-5

● **10% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 10% Base de datos de Internet
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- 6% Base de datos de trabajos entregados

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)

ANEXO 05. Acta de defensa de tesis



"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN-HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, a los 24 días del mes de MAYO del año 2023 reunidos en la Sala de Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación los docentes que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N° 1223-2023-UNHEVAL-TR de fecha 18/05/23 conformados por:

Presidente : DR. WILFREDO SOTIL CORTAVARRÍA
 Secretario : DR. ELADIO VÉLEZ DE VILLA ESPINOZA
 Vocal : MG. MARÍA PILAR NIETO ALCÁNTARA

Con el asesoramiento del MG. ORLANDO HERRERA S. el (la) Bachiller:
ESPINOZA GARGATE, DIANA VICTORIA aspirante al Título Profesional de Licenciado (a) en
 Educación Especialidad: EDUCACIÓN INICIAL, se por iniciado el proceso de
 sustentación de la tesis titulada: TAUER "MINDFULNESS KIDS" PARA FAVORECER
LA GESTIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
N° 414 HUARAPA, HUÁNUCO - 2021

Concluido el proceso de sustentación, cada miembro del jurado procedió a la evaluación el (la) aspirante, teniendo presente los criterios de evaluación siguientes:

- Presentación personal	Deficiente: (00-13) ()
- Locución	Regular: (14) ()
- Equilibrio emocional	Bueno: (15-16) ()
- Nivel de conocimiento	Muy Bueno: (17-18) (<u>17</u>)
- Orden y coherencia	Excelente: (19-20) ()
- Habilidad para absolver preguntas	

Obteniendo, en consecuencia, el (la) titulado la nota de: Diecisiete

Equivalente a: Muy bueno.

Calificación que se realizó de acuerdo al Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Los miembros del Jurado firman el ACTA en señal de conformidad, siendo a la: 12:25 horas.


 PRESIDENTE
 DNI N° 22417860


 SECRETARIO
 DNI N° 22402848


 VOCAL
 DNI N° 22659902



"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN-HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, a los 24 días del mes de Mayo del año 2023 reunidos en la Sala de Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación los docentes que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N° 1223-2023-UNHEVAL-FCE/D de fecha 18/05/23 conformados por:

Presidente : DR. WILFREDO SOTIL CORTAVARRÍA
 Secretario : DR. ELADIO VÉLEZ DE VILLA ESPINOZA
 Vocal : MG. MARÍA PILAR NIETO ALCÁNTARA

Con el asesoramiento del MG. ORLANDO HERRERA S. el (la) Bachiller:
GARCÍA SALVADOR, LIDA ZENALDA aspirante al Título Profesional de Licenciado (a) en
 Educación Especialidad: EDUCACIÓN INICIAL, se por iniciado el proceso de
 sustentación de la tesis titulada: TALLER "MINDFULNESS KIDS" PARA FAVORECER
LA GESTIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
N° 414 HUABAP, HUÁNUCO - 2021

Concluido el proceso de sustentación, cada miembro del jurado procedió a la evaluación el (la) aspirante, teniendo presente los criterios de evaluación siguientes:

- Presentación personal	Deficiente: (00-13) ()
- Locución	Regular: (14) ()
- Equilibrio emocional	Bueno: (15-16) (<u>15</u>)
- Nivel de conocimiento	Muy Bueno: (17-18) ()
- Orden y coherencia	Excelente: (19-20) ()
- Habilidad para absolver preguntas	

Obteniendo, en consecuencia, el (la) titulado la nota de: Quince

Equivalente a: Bueno

Calificación que se realizó de acuerdo al Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Los miembros del Jurado firman el ACTA en señal de conformidad, siendo a la: 12:25 horas.

[Firma]
 PRESIDENTE
 DNI N° 22417860

[Firma]
 SECRETARIO
 DNI N° 22402848

[Firma]
 VOCAL
 DNI N° 22659902

ANEXO 06

- **Nota biográfica**

ESPINOZA GARGATE, DIANA VICTORIA

Nació en Quivilla, Dos de Mayo- Huánuco, el 8 de setiembre de 1999. Concluyó sus estudios secundarios en el la I.E.JEC Quivilla en el año 2016; mismo año en el que postuló en la modalidad de quinto preferencial e ingresó a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, en la Facultad de Ciencias de la Educación, carrera Profesional de Educación Inicial. Culminó su bachillerato el año 2021 y viene realizando una maestría en educación en la escuela de Posgrado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

GARCIA SALVADOR, LIDA ZENAIDA

Natural de San Miguel de Cauri; Lauricocha – Huánuco, nació el 14 de octubre del 1992. Terminó sus estudios secundarios en la I.E Filother Mendoza Campos – Cauri el año 2012; inició su carrera superior en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán en el año 2017 y la culminó en el 2021; actualmente continúa capacitándose y desempeña como docente de inicial.

ANEXO 07



AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X")

Pregrado	X	Segunda Especialidad		Posgrado:	Maestría		Doctorado	
----------	---	----------------------	--	-----------	----------	--	-----------	--

Pregrado (tal y como está registrado en SUNEDU)

Facultad	CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Escuela Profesional	EDUCACIÓN INICIAL
Carrera Profesional	EDUCACIÓN INICIAL
Grado que otorga	
Título que otorga	LICENCIADA EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN INICIAL

Segunda especialidad (tal y como está registrado en SUNEDU)

Facultad	
Nombre del programa	
Título que Otorga	

Posgrado (tal y como está registrado en SUNEDU)

Nombre del Programa de estudio	
Grado que otorga	

2. Datos del Autor(es): (Ingrese todos los datos requeridos completos)

Apellidos y Nombres:	ESPIÑOZA GARGATE DIANA VICTORIA							
Tipo de Documento:	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	C.E.	<input type="checkbox"/>	Nro. de Celular:	926976352
Nro. de Documento:	72312519					Correo Electrónico:	dianaespinoza333@gmail.com	

Apellidos y Nombres:	GARCIA SALVADOR LIDA ZENAIDA							
Tipo de Documento:	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	C.E.	<input type="checkbox"/>	Nro. de Celular:	987095772
Nro. de Documento:	47518055					Correo Electrónico:	cenida14ab@gmail.com	

Apellidos y Nombres:										
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:			
Nro. de Documento:						Correo Electrónico:				

3. Datos del Asesor: (Ingrese todos los datos requeridos completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)

¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: (marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda)	SI	X	NO	
Apellidos y Nombres:	HERRERA SOLORZANO ORLANDO	ORCID ID:	0000-0003-2171-3248	
Tipo de Documento:	DNI <input checked="" type="checkbox"/> Pasaporte <input type="checkbox"/> C.E. <input type="checkbox"/>	Nro. de documento:	22414238	

4. Datos del Jurado calificador: (Ingrese solamente los Apellidos y Nombres completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)

Presidente:	SOTIL CORTAVARRIA WILFREDO
Secretario:	VELEZ DE VILLA ESPINOZA ELADIO
Vocal:	NIETO ALCÁNTARA MARÍA PILAR
Vocal:	
Vocal:	
Accesitario	MIRAVAL TRINIDAD CALEB

 UNHEVAL UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN	VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN		
---	--	---------------------------------------	---	---

5. Declaración Jurada: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: (Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)
TALLER "MINDFULNESS KIDS" PARA FAVORECER LA GESTIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°414 HUARAPA, HUÁNUCO- 2021
b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico o Título Profesional de: (tal y como está registrado en SUNEDU)
TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN INICIAL
c) El Trabajo de investigación no contiene plagio (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias.
d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros.
e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional.
f) Los datos presentados en los resultados (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente.
g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado.
h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizan (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de Investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

6. Datos del Documento Digital a Publicar: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)



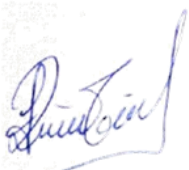

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: (Verifique la Información en el Acta de Sustentación)				2023
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: (Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)	Tesis	<input checked="" type="checkbox"/>	Tesis Formato Artículo	<input type="checkbox"/>
	Trabajo de Investigación	<input type="checkbox"/>	Trabajo de Suficiencia Profesional	<input type="checkbox"/>
	Trabajo Académico	<input type="checkbox"/>	Otros (especifique modalidad)	<input type="checkbox"/>
Palabras Clave: (solo se requieren 3 palabras)	CLASES VIRTUALES	RENDIMIENTO ACADÉMICO	COMUNICACIÓN ASINCRÓNICA	
Tipo de Acceso: (Marque con X según corresponda)	Acceso Abierto	<input checked="" type="checkbox"/>	Condición Cerrada (*)	<input type="checkbox"/>
	Con Periodo de Embargo (*)	<input type="checkbox"/>	Fecha de Fin de Embargo:	<input type="text"/>
¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora? (ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):				SI
Información de la Agencia Patrocinadora:				NO
Agencia Patrocinadora:				X

El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico o Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Título completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.



7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente. Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

Firma: 		
Apellidos y Nombres:	ESPINOZA GARGATE DIANA VICTORIA	Huella Digital
DNI:	72312519	
Firma: 		
Apellidos y Nombres:	GARCIA SALVADOR LIDA ZENAIDA	Huella Digital
DNI:	47518055	
Apellidos y Nombres:		Huella Digital
DNI:		
Fecha: 12/05/2023		

Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una X en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra **calibri**, **tamaño de fuente 09**, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (*recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde*).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF) y Declaración Jurada.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.

ANEXO 08

- Validación del instrumento por jueces

FICHA DE VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS PARA EL RECOJO**DE DATOS****I. DATOS GENERALES:**

Grado académico, Nombres y Apellidos del Experto	Cargo o Institución Donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (a) del instrumento
Mag. Flor Genoveva Gabriel Jauregui.	Especialista del Nivel Inicial de la Dirección Regional de Educación Huánuco	Guía de observación	✓ Espinoza Gargate, Diana Victoria. ✓ García Salvador, Lida Zenaida.
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: TALLER “MINDFULNESS KIDS” PARA FAVORECER LA GESTIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 414 HUARAPA , HUÁNUCO - 2021			

II. ASPECTOS DE LA EVALUACIÓN

N°	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD	D	R	B	MB
			0,0	0,5	1,0	1,5	2,0
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente				X	
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					X

3	ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencias y tecnología					X
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems respectivos					X
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad					X
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico					X
7	CONSISTENCIA	Es usado en aspectos teóricos y enfoques actuales				X	
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos e hipótesis					X
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores.				X	
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado					X
PUNTAJE PARCIAL						4.5	14
PUNTAJE TOTAL			18.5				

- M.D. MUY DEFICIENTE (0,0 – 07)
- D DEFICIENTE (07- 10)
- R REGULAR (11 – 13)
- B BUENO (14 – 16)
- EXCELENTE (17 – 20)

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN

VALIDACIÓN CUALITATIVA	EXCELENTE	VALIDACIÓN CUANTITATIVA	18.5
Huánuco, 6 de agosto del 2021	22500923		
LUGAR Y FECHA	D.N.I.	SELLO Y FIRMA DEL EXPERTO	

FICHA DE VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS PARA EL

RECOJO DE DATOS

DATOS GENERALES:

Grado académico, Nombres y Apellidos del Experto	Cargo o Institución Donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (a) del instrumento
Mg. Merith Eva Bardales Meneces	UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN	Guía de observación	✓ Espinoza Gargate, Diana Victoria ✓ Lida Zenaida García Salvador.
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: TALLER “MINDFULNESS KIDS” PARA FAVORECER LA GESTIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 414 HUARAPA, HUÁNUCO - 2021			

II. ASPECTOS DE LA EVALUACIÓN

N°	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD	D	R	B	MB
			0,0	0,5	1,0	1,5	2,0
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente				X	
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					X
3	ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencias y tecnología				X	

4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems					X
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad				X	
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico					X
7	CONSISTENCIA	Es usado en aspectos teóricos y enfoques actuales				X	
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos e hipótesis					X
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores.					X
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado				X	
PUNTAJE PARCIAL						7.5	10
PUNTAJE TOTAL			17.5				

➤ **M.D. MUY DEFICIENTE (0,0 – 07)**


➤ **D DEFICIENTE (07- 10)**

➤ **R REGULAR (11 – 13)**

➤ **B BUENO (14 – 16)**

➤ **EXCELENTE (17 – 20)**

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN

VALIDACIÓN CUALITATIVA	EXCELENTE	VALIDACIÓN CUANTITATIVA	17.5
Huánuco, 10 de agosto del 2021	20048290		
LUGAR Y FECHA	D.N.I .	SELLO Y FIRMA DEL EXPERTO	

FICHA DE VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS PARA EL RECOJO DE DATOS

I. DATOS GENERALES:

Grado académico, Nombres y Apellidos del Experto	Cargo o Institución Donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (a) del instrumento
Dr. Ascayo León ,Orlando	UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN	Guía de observación	✓ Diana Victoria Espinoza Gargate. ✓ Lida Zenaida García Salvador.
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: TALLER “MINDFULNESS KIDS” PARA FAVORECER LA GESTIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 414 HUARAPA, HUÁNUCO - 2021			

II. ASPECTOS DE LA EVALUACIÓN

N°	CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
			MD	D	R	B	MB
			0,0	0,5	1,0	1,5	2,0
1	CLARIDAD	El lenguaje se presenta en forma clara y coherente				X	
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					X
3	ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencias y tecnología				X	

4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en la presentación de los ítems respectivos					X
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos suficientes en cantidad y calidad				X	
6	INTENCIONALIDAD	Es adecuado para el trabajo pedagógico					X
7	CONSISTENCIA	Es usado en aspectos teóricos y enfoques actuales				X	
8	COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos e hipótesis					X
9	RELACIÓN	Entre la hipótesis, las variables, dimensiones e indicadores.					X
10	METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado				X	
PUNTAJE PARCIAL						7.5	10
PUNTAJE TOTAL			17.5				

➤ **M.D. MUY DEFICIENTE (0,0 – 07)**

➤ **D DEFICIENTE (07- 10)**


➤ **R REGULAR (11 – 13)**

➤ **B BUENO (14 – 16)**

➤ **EXCELENTE (17 – 20)**

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN

VALIDACIÓN CUALITATIVA	EXCELENTE	VALIDACIÓN CUANTITATIVA	17.5
-----------------------------------	------------------	------------------------------------	-------------

Huánuco, 5 de agosto del 2021	41722427	
LUGAR Y FECHA	D.N.I .	SELLO Y FIRMA DEL EXPERTO

PANEL FOTOGRÁFICO



