



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Propuesta de un programa basado en mindfulness para disminuir
la conducta agresiva en estudiantes de una institución educativa
de Chiclayo**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Psicología

AUTORES:

Cassana Vergara, Zaira Araceli (ORCID: 0000-0002-7688-4514)

Morante Mio, Alex Javier (ORCID: 0000-0003-2180-0202)

ASESOR:

Mg. Espinoza Yong, Nelson Pacifico (ORCID: 0000-0001-7607-6851)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

CHICLAYO - PERÚ

2022

Dedicatoria

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por permitirme haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mis padres Bertha Soledad Vergara Mendoza y Manuel Cassana Arce, por el amor, apoyo perseverante y constante en mi vida.

A ti hermanito Cesar Manuel que siempre serás fuente de inspiración en mi vida y sé que desde el cielo estarías orgulloso de mis logros obtenidos.

A mis hermanos y sobrino por llenarme de alegría día tras día, por las peleas, los gritos y herir mi cuerpo de puro amor.

A mi compañero de tesis Alex Javier Morante Mio, mejor amigo y hermano por permanecer de inicio a fin en este proceso, por fin podemos decir lo logramos juntos.

¡Sin ustedes no hubiera sido posible, son el motor y motivo de mi vida!

Zaira Araceli Cassana Vergara

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por permitirme haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mis padres Lucila Mio More y Manuel Morante Montalván, y a mi tía Nancy Mayanga Arroyo por haberme brindado su apoyo, orientándome siempre para poder tomar buenas decisiones.

A mis hermanos por ser fuente de inspiración, para no rendirme y a pesar de las adversidades seguir adelante, cumpliendo con mis objetivos y metas.

A mi mejor amiga Zaira Araceli Cassana Vergara, por siempre haberme apoyado, ayudándome a cumplir mis metas y acompañándome en esta etapa estudiantil universitaria.

¡Gracias, por su apoyo y cariño incondicional, son fuente de inspiración en mi vida!

Alex Javier Morante Mio

Agradecimiento

Agradecer primeramente a Dios, quien nos ha dado valor, fuerza, optimismo y habernos guiado hasta ahora. A nuestros padres quienes a lo largo de toda nuestra vida nos han apoyado y motivado en nuestra formación académica, agradecemos a nuestro equipo de trabajo que a lo largo de nuestra formación nos mostró el valor de la amistad, perseverancia y unión

También a nuestros docentes quienes a lo largo de nuestra formación nos inculcaron el valor del respeto, empatía y responsabilidad, en especial a nuestro asesor Mg. Nelson Pacifico Espinoza Yong, por su profesionalismo y calidad humana,

¡Muchas gracias!

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	v
Resumen.....	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA	12
3.1. Tipo y diseño de investigación	12
3.2. Variables y operacionalización.....	12
3.3. Población, muestra y muestreo.....	12
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	14
3.5. Procedimientos	18
3.6. Método de análisis de datos	18
3.7. Aspectos éticos.....	19
IV. RESULTADOS.....	20
V. DISCUSIÓN	24
VI. CONCLUSIONES	31
VII. RECOMENDACIONES.....	32
REFERENCIAS.....	33
ANEXOS	45

Índice de tablas

Tabla I - Prueba de confiabilidad Cuestionario Escala agresividad.....	16
Tabla II - Prueba de validez KMO y Bartlett	17
Tabla III Prueba de validez V de Aiken	18
Tabla IV. Nivel de la conducta agresiva en los estudiantes del colegio privado de la ciudad de Chiclayo.	21
Tabla V. Frecuencias y porcentajes de las dimensiones de agresividad de los estudiantes del colegio privado de la ciudad de Chiclayo.	22
Tabla VI - Matriz de consistencia	119
Tabla VII - Variables y operacionalización	120

Índice de figuras

<i>Figura 1 Ficha técnica</i>	<i>15</i>
<i>Figura 2. Edad de los estudiantes del colegio privado de la ciudad de Chiclayo. 20</i>	

RESUMEN

El presente estudio de trabajo tuvo como finalidad, proponer un programa de mindfulness en el contexto escolar para reducir las conductas agresivas en los estudiantes de una institución educativa de Chiclayo, esta investigación es de tipo descriptivo - propositivo de diseño no experimental, contó con una muestra de 183 estudiantes, a quienes se le aplicó el cuestionario de agresión AQ de Buss y Perry, evidenciándose que existe un nivel bajo de agresividad con un 35.5%, seguido de un 25.1% con un nivel alto; además se muestra que las dimensiones con mayor prevalencia son la física con 48.60% de nivel medio y la dimensión verbal con un 39.30% de nivel medio, siendo las dimensiones con menor prevalencia la ira con un 39.3% de nivel bajo y la dimensión hostilidad con un 31.1% de nivel bajo. Ante ello se optó por proponer un programa basado en mindfulness para reducir conductas agresivas. La propuesta del programa de mindfulness “Mindfulness: Gestión de emociones negativas”, incluye técnicas recopiladas de importantes programas de entrenamiento básico de mindfulness, los cuales son base fundamental como punto de partida.

Palabras clave: Conductas agresivas, adolescentes, propuesta, programa.

ABSTRACT

The purpose of this work study was to propose a mindfulness program in the school context to reduce aggressive behavior in students of an educational institution in Chiclayo, this research is descriptive - purposeful, non-experimental design, it had a sample of 183 students, to whom the Buss and Perry AQ aggression questionnaire was applied, showing that there is a low level of aggressiveness with 35.5%, followed by 25.1% with a high level; In addition, it is shown that the dimensions with the highest prevalence are the physical with 48.60% of the average level and the verbal dimension with a 39.30% of the average level, the dimensions with the lowest prevalence being anger with a 39.3% low level and the hostility dimension with 31.1% low level. Given this, it was decided to propose a program based on mindfulness to reduce aggressive behavior. The proposal of the mindfulness program "Mindfulness: Management of negative emotions", includes techniques compiled from important basic mindfulness training programs, which are a fundamental basis as a starting point.

Keywords: Aggressive behaviors, adolescents, proposal, program.

I. INTRODUCCIÓN

En el contexto actual la agresión se ha convertido en un conflicto global que se ve reflejado como aspecto diario en la vida de las personas. Por ello, existen diversos estudios para conocer los factores, efectos, medio de prevención y tratamiento de dicha problemática. Lo alarmante en ello, es el nivel alto de porcentaje que se ve en el ámbito escolar. La conducta agresiva es una problemática social que repercute de manera directa a los estudiantes de todas las partes del mundo, siendo estas definidas como aquella expresión interpersonal que se da con la intención de causar daño, de manera física o verbal. Páez & Ubillos (2012), afirma que “la agresión se ve reflejada como conducta interpersonal con el fin de originar un daño verbal, físico o simbólico a un individuo que no tiene afán de padecer lo experimentado, provocando así un daño real.”

El problema de las conductas agresivas en estudiantes del nivel secundario, se pueden enmarcar los datos proporcionados por el MINSA (2012), donde 4000 adolescentes en el Perú expresaron haber sido víctimas de actitudes violentas físicas por parte de sus compañeros, sumado a esto 8000 adolescentes manifestaron haber sido víctimas de conductas violentas psicológicas dentro de su contexto educativo, logrando una repercusión sobre la salud física, emocional y social de quienes la sufren y de quienes la ejercen.

En el 2016 el INEI, efectuó una encuesta en escolares entre once a dieciséis años de edad de nivel secundario, donde setenta y cuatro de cien estudiantes han sido víctimas de agresión en el salón de clase, así como dentro y fuera de la escuela, esta agresión se manifestó de manera física, verbal y psicológica por sus propios compañeros de clase. Además, los porcentajes reflejan que el 71,1% han sido agredidos de forma psicológica y el 40,4% han sido agredidos físicamente. (INEI, 2016). Al poder evaluar estos datos estadísticos podemos encontrar la necesidad de poder generar una intervención para desarrollar un mejor enfrentamiento a las conductas agresivas, tanto en lo que corresponde como causa o lo que puede llevar a la disminución de las consecuencias.

Ante ello, se han implementado en las escuelas programas preventivos y de intervención, que refuerzan las habilidades sociales, además de la confianza,

respeto, armonía y amistad entre estudiantes, teniendo como fin desarrollar una buena autoestima y la práctica del buen vivir tanto en el colegio como en la familia (Paredes, 2018), los cuales están dirigidos a estudiantes, padres de familia, docentes y entorno social para un afronte adecuado, capacitando a los participantes con la finalidad de detectar los signos de alarma. A pesar de la proyección y ejecución de dichos programas implementados, estos no han contemplado de manera amplia nuevos métodos como el mindfulness como técnicas innovadoras y así lograr la efectividad de sus resultados en la población de dicho contexto.

Las técnicas de mindfulness vienen siendo novedoso, sin embargo, no se tienen datos concisos acerca de los resultados en esta variable. Riggs y Brown (2017) nos dice que, la recurrencia de las técnicas de mindfulness no solo permite disminuir aquellas sintomatologías fisiológicas, sino que también interviene en aspectos cognitivos como la percepción, dando paso a la posibilidad de poder generar un análisis de sus comportamientos desadaptativos conllevando a la reestructuración de estos comportamientos por otros más favorables. Es decir, este proceso facilita comportamientos positivos, logrando desarrollar la habilidad de autoobservación y poder inhibir la reactividad emocional, favoreciendo el autocontrol en el individuo.

Ante lo planteado surge la interrogante: ¿Se logrará implementar un programa con estrategias de mindfulness en el contexto escolar para reducir las conductas agresivas en los estudiantes?

El trabajo se justifica en proponer un programa de mindfulness que permitirá ayudar a reducir las conductas agresivas entre los estudiantes, con la aplicación de técnicas y estrategias para lograr autorregular el comportamiento de los estudiantes dentro del ámbito escolar, para que la mejora se vea reflejada en el ámbito familiar y social.

Este programa tiene como finalidad responder adecuadamente ante la problemática, debidamente adaptada a las necesidades de los estudiantes y al contexto educativo. Asimismo, esto permitirá que futuras investigaciones puedan ejecutar el programa y poder complementar nuevas herramientas que contribuyan al beneficio de los escolares de nivel secundario.

El objetivo principal de la investigación es: Proponer un programa de mindfulness en el contexto escolar para reducir las conductas agresivas en los estudiantes de una institución educativa de Chiclayo. Los objetivos específicos son: Evaluar el nivel de conducta agresiva de los estudiantes mediante el cuestionario de agresividad AQ de Buss y Perry; identificar las dimensiones con mayor prevalencia según la evaluación de la conducta agresiva en los estudiantes de una institución educativa de Chiclayo ; diseñar un programa haciendo uso de técnicas de mindfulness, tomando como base los resultados de la evaluación del cuestionario de agresividad AQ de Buss y Perry de los estudiantes de una institución educativa de Chiclayo; presentar la propuesta del programa a la institución educativa para ser considerada en futuras intervenciones.

Finalmente, la hipótesis general es: se logró implementar estrategias de mindfulness para proponer un programa de abordaje en el contexto escolar para reducir las conductas agresivas en los estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.

Y como hipótesis específicas: El nivel de conducta agresiva en los estudiantes de una institución educativa de Chiclayo son altos, la agresividad verbal es la dimensión con mayor prevalencia en conducta agresiva en los estudiantes de una institución educativa de Chiclayo, se logró diseñar un programa haciendo uso de técnicas de mindfulness en base a los resultados de la evaluación del cuestionario de agresividad AQ de Buss y Perry de los estudiantes de una institución educativa de Chiclayo, se logró presentar la propuesta del programa de mindfulness a la institución educativa para ser considerada en futuras intervenciones.

Se presentará un programa basado en mindfulness, el cual se realizará con los resultados obtenidos de la evaluación de la conducta agresiva en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo

II. MARCO TEÓRICO.

Las conductas agresivas en el contexto educativo son en la actualidad una problemática global, ante ello se han llevado a cabo diversas investigaciones que estudian la variable, además de buscar medir la prevalencia de ella, para lograr tomar las medidas necesarias frente a esta situación. Asimismo, se ha podido evidenciar que existen diversas propuestas y ejecuciones de técnicas de mindfulness que ayudan a poder enfrentar este problema de conducta, consiguiendo resultados favorables. A continuación, presentamos algunos antecedentes a nivel internacional.

Ruales (2018) realizó una investigación en la ciudad de Quito (Ecuador), la cual tuvo como objetivo general analizar los niveles de agresividad en escolares del Conservatorio Superior Nacional de Música de Quito, mediante la aplicación del Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry. La muestra fue comprendida por 150 estudiantes de 18 a 29 años, en la que según los datos obtenidos el 64% de los escolares presentan niveles bajos y medios en el puntaje general del cuestionario, así como en las sub escalas, además se ha podido determinar que existen diferencias entre las respuestas que tienen los estudiantes según el sexo siendo los hombres exteriorizan su agresividad de maneras más explosivas que las mujeres. Esta investigación se desempeñó bajo el uso de una metodología de tipo descriptiva cuantitativa y de diseño no experimental.

Pinazo et al. (2020), realizó un estudio en la ciudad de Castellón de la Plana (España), a 83 estudiantes de 11 y 13 años de nivel secundario, distribuidos en 3 grupos: de control, de intervención sin practica y de intervención con practica en casa, basado en implementar un programa con técnicas de mindfulness para reducir la agresividad en el salón de clases, logró mostrar la eficacia en el uso de este tipo de técnicas, mostrando que el clima social puede verse alterado en relación a una posición positiva favoreciendo un mejor desempeño de los estudiantes, tomando como referencia su comunicación, la relación con sus docentes y con sus compañeros. Se concluye que este tipo de implementación no solo debe de desarrollarse en base a un ambiente educativo, sino que se ha visto mayores efectos cuando se incluye dentro de sus aplicaciones a las familias.

Klingbeil et al. (2017) realizaron un estudio en la ciudad de Barcelona (España), la cual lleva por nombre “Intervenciones basadas en la conciencia plena con los jóvenes: un metaanálisis de estudios de diseño grupal” en la que se evidencia que las técnicas mindfulness produjeron un efecto de tratamiento promedio positivo pequeño para diseños controlados. Además, se logró examinar los efectos de las técnicas mindfulness después de un período de seguimiento, con resultados de efecto de tratamiento promedio ligeramente mayor en relación con postoperatorio. Los hallazgos son similares a la obtenida en un metaanálisis reciente de estudios de caso único que evaluaron mindfulness con jóvenes, donde después del tratamiento los efectos fueron moderados y los efectos de seguimiento fueron grandes. Las teorías de la atención plena sugieren que la práctica es necesaria para que las técnicas mindfulness sean efectivas, lo que podría explicar los efectos más importantes después de un período de seguimiento.

Redondo et al. (2016), realizaron un estudio de conducta agresiva en la ciudad de Bucaramanga (Colombia), con el objetivo primordial analizar la prevalencia de la conducta agresiva en adolescentes. Se desarrolló bajo un nivel de investigación descriptivo. Los resultados obtenidos tras evaluar la conducta agresiva fueron de un 16.3%, en el sexo masculino la conducta agresiva fue superior a las de sexo femenino en todas las edades y asignaturas analizadas. En consecuencia, se determinó que la recurrencia de conductas agresivas es más frecuente y menos regulada en los varones, por lo que se considera que el sexo influye como un factor que puede influenciar los niveles en los que se presenta.

Asimismo, a nivel nacional podemos encontrar estudios que se han llevado a cabo para poder medir el nivel de conductas agresivas en estudiantes, así como la ejecución de un programa de intervención con técnicas de mindfulness para poder enfrentar el problema de conducta.

Castro y Taype (2019) realizaron un trabajo de investigación en la ciudad de Huancayo, con la finalidad de identificar y determinar los niveles de agresividad en estudiantes de secundaria de la institución educativa Politécnico Perú Birf “Santo Domingo De Guzmán” de Sicaya - Perú. Fue una investigación tipo descriptivo, la cual contó con una muestra de 400 estudiantes de todo nivel secundaria. Los resultados obtenidos a través del Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry (AQ)

mostraron que 217 escolares que representa el 54.25% presentan nivel medio de agresividad, 180 escolares que representa el 45% presentan el nivel alto de agresividad y 1 escolar que representa 0.25% presenta un nivel muy alto de agresividad. Dentro de la conclusión de esta investigación es importante resaltar que el uso de instrumentos estandarizados para poder determinar un planeamiento de acción es importante porque ha de considerar acciones reales y en su tiempo.

Los problemas de conducta en estudiantes, traen consigo diferentes consecuencias psicológicas, como es la preocupación excesiva, posiblemente patológica, es por ello que Elguera y Llerena (2018), tras realizar un trabajo de investigación en la ciudad de Arequipa, sobre la variable antes mencionada con una muestra de 10 estudiantes en las que en el transcurso de la investigación desertaron 4 participantes logrando finalizar el estudio con 6 de ellos, se ha podido identificar en los resultados una reducción significativa del 18 % en la media total de la variable preocupación; mientras que el grupo control no tuvo cambios significativos en el programa de intervención en mindfulness brindado. Finalmente se ha encontrado que la implementación de dicho programa contribuye de manera considerable en el desarrollo de conductas más adaptadas y permite que los estudiantes se desenvuelvan con mayor eficacia.

Huamán y Naveros (2019) realizó un estudio como finalidad determinar el nivel de agresividad en estudiantes del nivel secundario de una institución de Apurímac. El tipo de estudio es descriptivo, se utilizó una muestra de 100 escolares. Los resultados obtenidos permitieron identificar los siguientes porcentajes de agresividad: media el 50%, alta el 26% y baja el 24%, teniendo similares resultados en sus diferentes dimensiones. En base al estudio se puede concluir que la presencia de la agresividad varía según sus características sociodemográficas, como pueden ser sexo y edad.

Junco (2019), realizó un trabajo de investigación en la ciudad de Huacho, donde se estableció como objetivo general el determinar el nivel de conducta agresiva existente en los estudiantes del nivel secundario Colegio N°20374 San Bartolomé-Santa María 2019-I. La investigación fue de tipo descriptivo con un diseño no experimental. Entre sus resultados brinda un análisis estadístico en base a la aplicación del instrumento de recolección de datos denominado Cuestionario

de agresividad Buss y Perry, donde evidencian porcentajes con mayor concentración entre los niveles medio y alto entre las agresiones físicas, verbales y hostilidad, en relación al conjunto en total se presenta con un nivel medio representado con un 69,2% el total. Dentro de la conclusión se puede mencionar que la presencia de la agresividad no ha de estar determinada exclusivamente de uno de los factores, sino que pueden variar según las circunstancias, como se evidencia en relación a las dimensiones evaluadas en la población.

En cuanto, a nivel local podemos encontrar que no se han realizado estudios sobre mindfulness, sin embargo, se encontró un estudio referente a la variable agresividad, siendo este realizado por:

Quijano y Rios (2015) realizaron un estudio en Chiclayo, el cual tuvo como finalidad determinar el nivel de agresividad en adolescentes de secundaria una Institución Educativa Nacional La Victoria. Para este estudio se comprendió de un total de 225 estudiantes de todo el nivel secundaria, el cual fue analizado basado mediante una metodología no experimental conjunto a un diseño descriptivo. En base a sus resultados se ha encontrado que uno de los procesos fundamentales fue la validación del instrumento a su población, la cual se observa dentro de parámetros válidos y brindando resultados donde demuestra que el nivel de agresividad de los estudiantes se concentra con mayor frecuencia en un nivel medio, independientemente para cada sexo, y en relación a su grado escolar se encuentra mayor concentración de nivel alto en los estudiantes del segundo grado. Se concluyó que los aspectos sociodemográficos son una variable que genera una influencia considerable dentro de la presencia de los niveles de agresividad.

Posteriormente al mostrar los antecedentes es necesario fundamentar con la base teórica correspondiente de las variables e indicadores de estudio, como se observa a continuación:

En los siguientes párrafos hablaremos acerca de la agresividad.

Buss citado por Arevalo (2017) conceptualiza la agresividad como una conducta violenta que se presenta y manifiesta mediante una respuesta destructiva que ha de direccionar a su ambiente para poder generar un daño específico. Asimismo, Train (2003) afirma que las conductas agresivas se presentan como un

cumulo de conductas que interactúan entre sí, basadas en la presencia de sentimientos de odio y externaliza su sentir teniendo como objetivo generar un daño a otras personas, animales u objetos.

Respecto a los componentes de la agresividad, según Calero (2021) denotamos los siguientes: El componente cognitivo en el que Spivack y Shure define como sesgos cognitivos, lo cual dificulta la comprensión de la problemática social, intentando resolver los problemas de forma agresiva, asimismo, encontramos también al componente afectivo o evaluativo de Eron y Huesmann, el cual sostiene que el individuo se comporta de manera agresiva cuando asocia agresión con poder, control, dominio y cuando siente haber sido víctima de una injusticia logrando así hostilidad hacia el entorno y por último tenemos el componente conductual en el que Asher, Renshaw y Geraci, sostienen que la persona agresiva carece de habilidades para interactuar socialmente con su entorno y lograr así solucionar de manera prosocial la problemática.

Según Matalinares et al.(2012) en base al cuestionario de agresividad AQ de Buss y Perry se han tomado en cuenta las cuatro dimensiones mencionadas por el autor del mismo: La agresividad física la cual es observable manifestada a través de golpes, empujones, implica contacto físico para generar un daño; como segunda dimensión se tiene a la agresión verbal la cual implica insultos, amenazas, esta puede ser directa o indirecta; como tercera dimensión el autor presenta a la hostilidad la cual tiene que ver con mostrar disgusto o desagrado por los otros y por último tenemos a la dimensión ira que es considerado como un sentimiento de enojo o desagrado, acompañado por irritación, furia o cólera. En conclusión, la agresividad es un sistema de procesamiento de informaciones aversivas que se tienen sobre otro individuo lo cual ocasiona que quien agrede actúe de manera física, verbal, con ira u hostilidad con la finalidad de dañar al otro.

Es importante bases teóricas de la agresividad, entre las que mostramos las siguientes: La Teoría Comportamental de Bus, la cual plantea que la agresividad se manifiesta por la respuesta interna del individuo como un incierto de la personalidad, argumentando que esta no se comprende de un comportamiento único, sino que comprende un conjunto de hábitos que mantienen como finalidad el atacar, describiendo que esta conducta está dividida en física o verbal, seguido

de la recurrencia y manifestación que se interpreta como activa o pasiva y concluyendo con la direccionalidad en la que se muestra la agresividad donde puede ser indirecta o directa (Buss y Perry, 2012).

En cuanto a la teoría del aprendizaje observacional de Bandura, considera que las conductas agresivas son adquiridas por un aprendizaje de imitación y de observación, por ello el modelo observado juega un gran rol importante, ya que en caso el modelo observado sea castigado por la inadecuada conducta, se reducirá considerablemente el porcentaje de que el individuo lo imite. Asimismo, existen aspectos como la relación del individuo con personajes que manifiesten conductas agresivas, el reforzamiento o castigo y la imitación, que se relacionan entre sí para la adquisición del comportamiento agresiva (Penalva, 2018).

También mencionamos la teoría de la Excitación-Transferencia, la cual según Zillman (citado por Garcia, 2019) menciona que, en relación a la agresividad, esta se describe como una reacción emocional, la que se produce a través de eventualidades cognitivas donde se presenta con aceleraciones ante la interpretación de las situaciones y genera una transformación distorsionada donde se direcciona las emociones las cuales parten de las presentadas anteriormente a la situación y se transfiere como una respuesta ante una nueva posición. Es así que la agresividad se puede visualizar mediante tres circunstancias, teniendo en primera instancia aquellas actividades inespecíficas, consecuentemente de la evaluación cognitiva de las situaciones donde se presentan aquellos distorsiones o cambios y finalmente se establece el grupo de comportamientos que ahora han sido analizadas.

En los siguientes párrafos hablaremos acerca del mindfulness.

Desde años atrás, se viene practicando técnicas de meditación o mindfulness en la población, las cuales han sido transmitidas mediante traiciones y religión. La meditación se conceptualiza como el proceso mediante el cual el individuo se observa y es consciente de lo que está experimentando. Esta práctica, enseñada por Buda, según Vásquez, (2016) tiene como propósito eliminar el sufrimiento y las emociones negativas, pues desde la perspectiva budista la felicidad y el sufrimiento no dependen de factores externos, sino de la propia mente del ser humano. Las

conceptualizaciones de mindfulness son diversas, teniendo como punto en común la observación de la realidad en el momento presente con aceptación.

Según Kabat-Zinn citado por Vásquez (2016) plantea que mindfulness es llevar la propia atención a las experiencias que se están experimentando en el momento presente, aceptándoles sin juzgar, implicando la conciencia, atención y recuerdo. Además, Lavilla et al. (2008) plantea que el mindfulness es una técnica novedosa que es considerada como parte de la 3era generación, la cual ha contribuido con la transformación de la visión de intervención psicológica y terapéutica presente, logrando incorporar “cambio” y “aceptación” en el individuo. Siegel (2007) manifiesta que el mindfulness está acompañado de 4 afluentes de la conciencia (sensación, observación, conceptualización y conocimiento). Para una mejor focalización de la atención se requiere de 8 sentidos: los 5 sentidos, la intercepción (cuerpo), la visión de la mente (pensamiento, emoción, intención, actitud, concepto, creencia, sueños) y el relacional (conexión con los demás seres).

Es importante resaltar que Mindfulness es el denominador en común que se encuentra en la base de diferentes corrientes de meditación derivadas de la tradición budista y que actualmente se han incorporado a diversos modelos de tratamiento en psicoterapia (Vásquez 2016).

Monroy (2017), clasifica 5 componentes del mindfulness, de las cuales se describen, primeramente la atención al momento presente; el cual significa centrarse en el presente es decir en el aquí y ahora, el segundo concentrarse en el presente; es decir enfocarse en los procesos internos y eventos cotidianos, mediante la meditación se logra concentrar los procesos internos y tareas cotidianas, por tercero tenemos la apertura a la experiencia; que hace referencia a la capacidad de observar la experiencia sin insertar el filtro de las creencias propias, por cuarto se encuentra el “dejar ir”; esto incluye la separación de las cosas a las que nos estamos aferrando y por último tenemos al “intención”; refiriéndose a la importancia de tener una visión clara y meta personal hacia donde encaminar.

En cuanto a estrategias de mindfulness, consiste básicamente en realizar constantemente una serie de ejercicios de meditación y ejercicios experienciales. Moscoso (2018). Antes de realizar la intervención, es necesario que el terapeuta

ya haya realizado o practicado previamente las estrategias, pues esto ayudará y facilitará el proceso con el cliente. Es así, que la intervención con estrategias mindfulness evidencia resultados positivos siempre que este guiada por un terapeuta preparado y los pasos se ajusten a los objetivos establecidos.

Según Delgado et al., (2012) El ejercicio de mindfulness se clasifica en 2 categorías: formal e informal, siendo la formal; un entrenamiento sistemático, lo cual incluye una introspección intensa orientada a la atención sostenida, para lo que necesita ser constante en la meditación, posiblemente 45 minutos diariamente, por otro lado, la informal; hace referencia al uso de habilidades de mindfulness en diferentes situaciones diarias y problemáticas.

Según Goleman (2017), nos dice que los beneficios del mindfulness más importantes son, el aumento de atención, concentración y empatía, logrando una mayor autogestión de emociones negativas y mejorando la escucha activa, ayuda a lograr la actitud de calma y tranquilidad, logrando reducir la ansiedad, contribuye a gestionar los síntomas del estrés, genera un grado de satisfacción y bienestar, contribuye en el mejoramiento de las relaciones de pares, contribuye al mejoramiento de la problemática de conducta, fomenta creatividad en el individuo, contribuye a regular las emociones y generar afecto positivo, fomenta el desarrollo de la empatía y mejoramiento de las relaciones sociales.

Las intervenciones basadas en técnicas de Mindfulness, viene siendo aplicadas en diferentes ámbitos para mejorar la salud de las personas tanto mental como física.

Moscoso (2018), nos dice que mindfulness es un modelo de intervención psicológica, respaldado por estudios científicos. Asimismo, su crecimiento en las últimas décadas se debe al eficiente resultado que demuestra para el afronte y reducción de problemas que afecten la salud mental de las personas.

Es así que actualmente, en el desarrollo de intervenciones psicoterapéuticas se viene aplicando estrategias mindfulness, ya que ayuda de manera significativa a poder desarrollar la autorregulación de emociones, lo que permite reducir el estrés y la ansiedad, de manera que beneficia la salud mental de las personas.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Esta investigación es de tipo descriptivo - propositivo, ya que estuvo enfocada en la adquisición de nuevos conocimientos, tras la aplicación del instrumento con el que se logró medir la variable, donde posteriormente se realizó una propuesta que permitirá afrontar la problemática actual. (Vásquez, 2016)

El diseño considerado en esta investigación fue de tipo no experimental ya que a partir de la descripción de la problemática y su análisis se elaboró una propuesta, sin someter dicha herramienta a pruebas de experimentación. (Aguilar, 2015)

3.2. Variables y operacionalización

Variable: Agresión

Definición conceptual: Hace referencia a ejecutar actos conscientes, con el objetivo de lastimar o hacer daño a otro organismo. (Calvo et. al 2016)

Definición operacional: La agresividad es un tipo de respuesta que suele darse de manera constante y permanente, representando la particularidad del individuo; asimismo se manifiesta acciones con el objetivo de herir a otra persona; los cuales irán acompañados por ira y hostilidad, las cuales se miden mediante el cuestionario de Agresividad de Buss y Perry (AQ) adaptado por Matalinares et al.2012.

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

La población establecida para el desarrollo de la investigación fue constituida por los estudiantes de nivel de secundaria de un colegio de la ciudad de Chiclayo, considerando esto Arias en el año 2006 (citado por Gallardo, 2017), nos dice que la población es representada como el conjunto finito o infinito de elementos con características en común para los cuales serán extensivas las

conclusiones de la investigación” (p. 63). Por lo cual esta población constó de un total de 420 estudiantes de nivel secundaria.

Unidad de análisis

Estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo.

Criterios inclusión

- Estudiantes de secundaria de la institución educativa evaluada
- Acción voluntaria por parte del evaluado

Criterios de exclusión

- Estudiantes que tengan inasistencia a clases por más de dos semanas
- Estudiantes que repitieron año escolar
- Estudiantes de nivel nocturno

Muestra

Tamayo, considera que cuando sea imposible medir todas las entidades de la población, es necesario determinar la muestra de la población cuantificada para la encuesta; esta muestra se considera representativa de la población (citado por Gallardo, 2017). La cual estuvo en base a un nivel de confianza al 95% y un error de estimación en un 5%, delimitando la muestra en un total de 183 alumnos.

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_a^2 * p * q}$$

n= muestra 183

N= 420

Z= nivel de confianza 95%

e= Error de estimación 5% =0,05%.

p =Probabilidad que ocurra el suceso estudiado 70 %

q = Probabilidad de que no ocurra el hecho estudiado 30%.

Muestreo

Para el cual se estableció a través del muestreo no probabilístico, el cual consistió en un procedimiento en el que cada integrante de la población tiene una probabilidad igual e independiente de ser seleccionado; las características de la muestra son muy similares a las características de la población descritas (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

Se utilizó la técnica del cuestionario, según Páramo (2017) sostuvo que el medio más eficiente y eficaz para recoger datos e información es la encuesta, puesto que cuenta con la versatilidad para la disposición de cuestionamientos en relación a un evento que pueda recolectar datos y poder cuantificar la información.

Instrumento

El instrumento que será utilizado para el estudio será el Cuestionario de Agresión (AQ) de Buss y Perry (1992).

Figura 1

Ficha técnica

Nombre: Cuestionario de Agresión (AQ)

Autores: Buss y Perry

Año: 1992

Adaptación al español: Andreu, Peña y Graña, 2002

Adaptación nacional: Matalinares Yaringaño, Uceda, Fernández, Huari, Campos, Villavicencio (2012).

Edad: de 10 a 19 años

Descripción: El instrumento mide los niveles de agresividad, proporcionando los 5 niveles (muy alto, alto, promedio, bajo y muy bajo), mostrando así indicadores existentes o no de agresividad en los evaluados, además, por medio de sus dimensiones se logra saber el tipo de agresividad que predomina en el individuo, teniendo en cuenta sus 3 dimensiones consideradas en la misma teoría: agresividad física, agresividad verbal, hostilidad e Ira.

Nota. Se describen datos fundamentales del cuestionario utilizado

- **Adaptación de la prueba psicológica – Confiabilidad**

En base a la confiabilidad el instrumento adaptado por Asto (2018) cuenta con un coeficiente de fiabilidad elevado para escala total ($\alpha = 0,836$), sin embargo, son menores en las subescalas; presentando en agresión física ($\alpha = 0,683$), en agresión verbal ($\alpha = 0,565$), en ira ($\alpha = 0,552$) y por último en la subescala de Hostilidad ($\alpha = 0,650$)

- **Confiabilidad local**

En relación al desarrollo de una prueba piloto para poder establecer la confiabilidad del instrumento, cuenta con un coeficiente de

fiabilidad elevado para el total de la escala con un ($\alpha = 0,981$), en base a las subescalas se encuentran los porcentajes de similar magnitud, es así que en agresión física ($\alpha = 0,931$), subescala agresión verbal ($\alpha = 0,922$), subescala ira ($\alpha = 0,931$) y Hostilidad ($\alpha = 0,941$), siendo indicadores más elevados en relación al instrumento tomado como referencia.

Tabla I

Prueba de confiabilidad Cuestionario Escala agresividad

Estadísticas de fiabilidad		
	Alfa de Cronbach	N de elementos
Total	,981	29

Nota. En la tabla se describe datos relevantes de la prueba de confiabilidad del Cuestionario Escala agresividad

- **Adaptación de la prueba psicológica – Validez**

Respecto a la validez de constructo el instrumento asignado para el desarrollo de la investigación Asto (2018) encontró que el 60,819% de la varianza total acumulada, siendo un instrumento válido para su aplicación.

- **Validez**

En relación al proceso de validación del instrumento, se encontró un %64,966 de la varianza total acumulada, y contando con un coeficiente KMO = 0,601 evidenciando una validez aceptable para su aplicación.

Tabla II*Prueba de validez KMO y Bartlett*

Prueba de KMO y Bartlett		Total
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,601
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	981,379
	Gl	406
	Sig.	,000

Nota. En la tabla se describe datos relevantes de la prueba de validez KMO y Bartlett

Adicionalmente con el criterio de experto.

Escobar, 2008 (como se citó en Alarcón, L. 2017) nos dice que, la validez de contenido por juicio de expertos, hace referencia a tres puntos importantes, la claridad, coherencia y relevancia, en la cual personas expertas en el tema darán su valoración. Por ello, se utilizó 3 especialistas en la materia y para la cuantificación de resultados se desarrolló bajo el estadístico de V de Aiken según.

- Validez de Contenido.

En la tabla V se presentan los resultados de los 3 expertos utilizando la V de Aiken; se evidencia que todos los ítems son aceptados y cumplen con el nivel requerido para la utilización del ítem.

Tabla III*Prueba de validez V de Aiken*

TEST 01		PERTINENCIA	RELEVANCIA	CLARIDAD	TOTAL
	DIMENSIÓN 1	0.972222222	1	0.972222222	0.98148148
	DIMENSIÓN 2	0.95	0.9	0.85	0.9
	DIMENSIÓN 3	1	0.96875	0.96875	0.97916667
	DIMENSIÓN 4	0.964285714	1	0.964285714	0.97619048
TOTAL		VALIDEZ DE CONTENIDO			0.95920966

Nota. En la tabla se describe datos relevantes de la prueba de validez V de Aiken

3.5. Procedimientos

Se realizó una misiva, con el fin de presentar al centro donde se realiza el proyecto de investigación, logrando establecer la fecha y horario para el recojo de datos. Asimismo, Se efectuó tener el consentimiento informado que se les entregará a los participantes, por lo cual se adaptó el material a usar en el trabajo de investigación, tomando en cuenta los motivos para poder justificar la importancia de la investigación, lo que permitió efectuar la aplicación del instrumento de evaluación, dando paso así a verificar y organizar la información que se obtuvo a través de un análisis estadístico, permitiendo tener una visión clara de los resultados y poder así seleccionar las técnicas adecuadas que permitieron construir el programa para posteriormente presentarlo como propuesta a la institución educativa.

3.6. Método de análisis de datos

Se realizó la cantidad de muestra a través de la fórmula de muestreo con población conocida para un total de 420 estudiantes, utilizando una forma de cálculo con un nivel de significancia de 95% y error de estimación de 5%. Así mismo se prosiguió a realizar una recolección de datos mediante los

instrumentos, por lo que después se acudió al programa SPSS IMB 25, para procesar y analizar la confiabilidad y validez de los instrumentos en la población del presente estudio.

3.7. Aspectos éticos

El Colegio de Psicólogos del Perú, asevera que, al realizar una investigación, el profesional debe aceptar la responsabilidad que conlleva, ejerciendo una rigurosa evaluación de su aceptabilidad ética. En la medida en que esta evaluación sugiera un compromiso con algunos de los principios éticos, el investigador tiene obligación de buscar consejo ético y de salvaguardar los derechos humanos de los participantes.

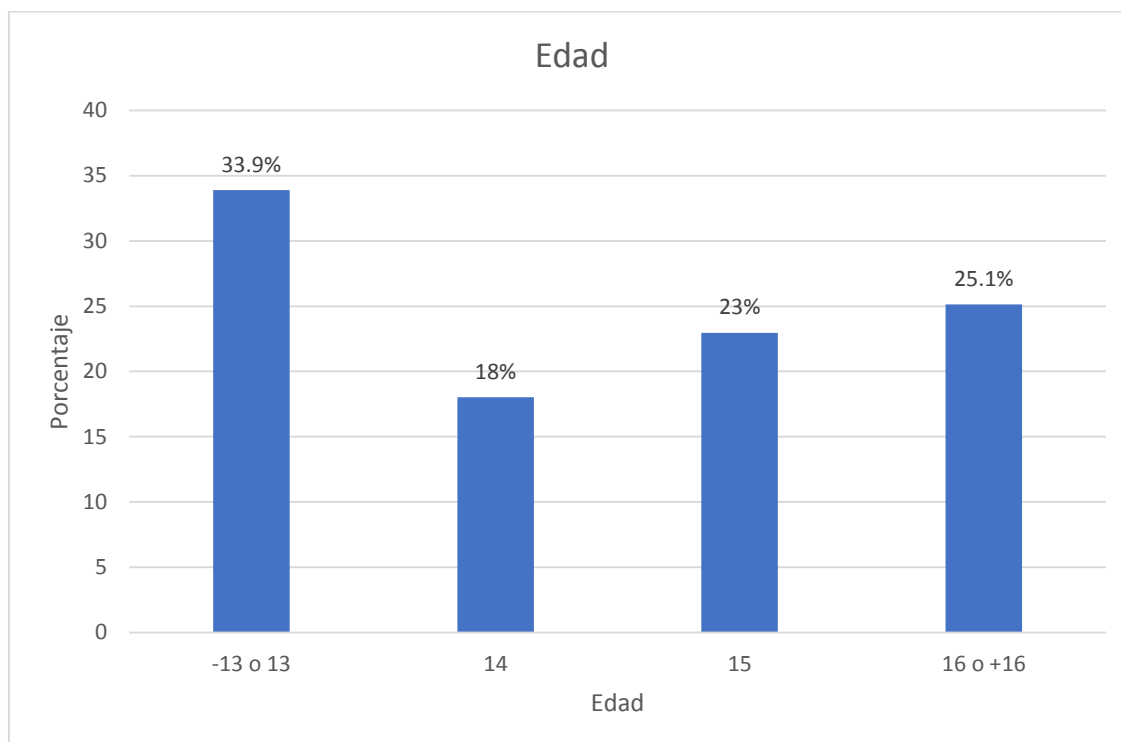
Por otro lado, hace mención que el investigador informó al participante de todo aquello que conlleva ser partícipe de la investigación, pues estos apartados pueden influir en su decisión de participar, asimismo el investigador debe explicar otros aspectos sobre los que pregunte el participante.

Por otro lado, la Universidad César Vallejo presenta las condiciones de ética de investigación revelada en la normativa y artículos de la Resolución del consejo Universitario N°0126-2017/UCV (2017) en donde resalta en el capítulo II, art. 9 la responsabilidad en realizar un estudio que cumpla estrictamente con los requisitos éticos y condiciones establecidas en los proyectos de investigación. En el capítulo III, art. 15 hace referencia a la política anti plagio, esto promueve a la originalidad y transparencia de las investigaciones a través del programa Turnitin. Así mismo en el art. 16 los autores que hayan originado o creado una investigación tienen el derecho absoluto de autoría del trabajo de investigación, declarando la autenticidad del estudio.

IV. RESULTADOS

Figura 2.

Edad de los estudiantes del colegio privado de la ciudad de Chiclayo.



Nota: Se describen los porcentajes según el rango de edad de estudiantes evaluados.

Los resultados encontrados tras la ejecución del instrumento de evaluación se lograron identificar que la edad de los estudiantes se encuentra distribuida de la siguiente manera: el 33.9% de la muestra de los estudiantes de institución educativa tienen 13 años o menos, seguido del 25.1% quienes tienen 16 años o más, se encuentra también que el 23% de la muestra tiene 15 años y finalmente el 18% de los estudiantes tienen 14 años. De esta forma se concluye que los estudiantes de 13 años o menos, son el grupo con mayor frecuencia entre la muestra.

Tabla IV.

Nivel de la conducta agresiva en los estudiantes del colegio privado de la ciudad de Chiclayo.

Nivel	F	%
Muy Bajo	5	2.7%
Bajo	65	35.5%
Medio	44	24.0%
Alto	46	25.1%
Muy Alto	23	12.6%
Total	183	100%

Nota: Se presentan los porcentajes de nivel de conducta agresiva en los estudiantes evaluados.

Los resultados del nivel de conducta agresiva de los estudiantes de la institución educativa privada de la ciudad de Chiclayo, muestran la siguiente distribución: el nivel con mayor frecuencia es el nivel bajo de agresividad con un 35.5%, seguido de un 25.1% de los estudiantes que se encuentran con un nivel alto, posteriormente se encuentra un nivel medio con un 24%, así como también el nivel muy alto cuenta con un 12.6%, finalmente se encuentra al nivel muy bajo el cual se encuentra con un 2.7%. De esta forma se demuestra que los estudiantes mantendrían conductas agresivas en mayor prevalencia en un nivel bajo, sin embargo, la distribución de los porcentajes entre los niveles medio a muy alto hace referencia a que esta conducta estaría presente en la institución educativa.

Tabla V.

Frecuencias y porcentajes de las dimensiones de agresividad de los estudiantes del colegio privado de la ciudad de Chiclayo.

Dimensión	Nivel	F	%
Agresividad física	Muy Bajo	1	0.5%
	Bajo	20	10.9%
	Medio	89	48.6%
	Alto	48	26.2%
	Muy Alto	25	13.7%
	Total	183	100%
Agresividad verbal	Muy Bajo	1	0.5%
	Bajo	39	21.3%
	Medio	61	33.3%
	Alto	55	30.1%
	Muy Alto	27	14.8%
	Total	183	100.0
Ira	Muy Bajo	37	20.2%
	Bajo	72	39.3%
	Medio	54	29.5%
	Alto	19	10.4%
	Muy Alto	1	0.5%
	Total	183	100.0
Hostilidad	Muy Bajo	4	2.2%
	Bajo	57	31.1%
	Medio	34	18.6%
	Alto	52	28.4%
	Muy Alto	36	19.7%
	Total	183	100.0

Nota: Se presentan los porcentajes según las dimensiones de la agresividad.

Los resultados en relación a la primera dimensión del cuestionario, muestra la distribución de los niveles de agresividad física en los estudiantes de la institución

educativa de la ciudad de Chiclayo, donde el nivel medio es el que muestra mayor prevalencia entre los estudiantes con un 48.6%, y los niveles con menor prevalencia son el nivel bajo con 10.9% y 0.5% en nivel muy bajo, indicando que muy pocos estudiantes se encuentran fuera de este tipo de conductas.

Los resultados en relación a la segunda dimensión del cuestionario, muestra la distribución de los niveles de agresividad verbal en los estudiantes de la institución educativa de la ciudad de Chiclayo, donde el nivel medio es el que muestra mayor prevalencia entre los estudiantes con un 33.3%, seguido del 30.10% de nivel alto, 21.30% de nivel bajo, el 14.80% de nivel muy alto y, por otra parte, el nivel muy bajo es el de menor relevancia con un 0.5%.

Los resultados en relación a la tercera dimensión del cuestionario, muestra la distribución de los niveles de Ira en los estudiantes de la institución educativa de la ciudad de Chiclayo, donde se presenta al nivel bajo en relación a la Ira con mayor prevalencia entre los estudiantes con un 39.3%, seguido del 29.50% de nivel medio, el 20.20% de nivel muy bajo, el 10.40 % de nivel alto y tan solo un 0.5% de ellos muestran un nivel muy alto.

Los resultados en relación a la cuarta dimensión del cuestionario, muestra la distribución de los niveles de Hostilidad en los estudiantes de la institución educativa de la ciudad de Chiclayo. En esta dimensión se muestra una mayor concentración del porcentaje en el nivel bajo con una 31.1%, seguido del nivel alto con un 28.4%, 19.70% de nivel muy alto, el 18.60% de nivel medio y con menor porcentaje el nivel muy bajo con el 2.20%. Esta distribución muestra la presencia de Hostilidad en los estudiantes, donde esta dimensión también sería considerada para su intervención.

En base a los resultados presentados por dimensión se puede afirmar que los niveles con mayor puntaje en cada dimensión son: la dimensión física, destacando con un 48.60% con nivel medio, 33.30% de nivel medio en la dimensión de agresión verbal, un 39.30% de nivel bajo en la dimensión ira y el 31.10% de nivel bajo en la dimensión de hostilidad. Mostrando así, la presencia en nivel medio de la dimensión de agresividad física, así como verbal y un nivel bajo la dimensión ira, así como hostilidad en los estudiantes de la institución educativa de Chiclayo.

V. DISCUSIÓN

En el presente estudio de investigación, en el cual se estableció como primer objetivo poder evaluar el nivel de conducta agresiva de los estudiantes de una institución educativa de Chiclayo, se pudo demostrar que el nivel con mayor frecuencia es el nivel bajo de agresividad con un 35.5%, logrando con estos datos negar nuestra primera hipótesis específica en la que se afirma que el nivel de conducta agresiva en los estudiantes de una institución educativa de Chiclayo es alto. Estos datos se muestran de similar manera en los que Flores (2019) presenta en su trabajo de investigación que no todos los adolescentes presentan conductas agresivas en nivel alto, ya que en sus resultados mostró que el 52.2% de su población en estudio, se encontraban en un nivel moderado a bajo de agresividad. Sin embargo, aunque esta población presenta estos rasgos agresivos en nivel bajo, estas características están presentes dependiendo de la situación que estén por confrontar. Es por ello, que este nivel corresponde a adolescentes que provienen de familias funcionales, donde han sido criados con normas que han ayudado a poder autorregular su comportamiento. Es así, que ante lo mencionado se puede afirmar que las conductas agresivas están presentes notablemente en adolescentes y que la familia juega un rol importante en la regulación de dicha variable. Arias (Arroyo, 2020), nos dice que las conductas agresivas suelen estar presentes con menor recurrencia cuando la familia ha orientado y preparado adecuadamente a sus hijos, para que puedan vivir su adolescencia con responsabilidad de sus actos, conociendo sus emociones y teniendo la capacidad de autorregularlas para poder desenvolverse adecuadamente en su contexto, manteniendo relaciones interpersonales sanas y duraderas. Asimismo, Bandura (1964) nos dice que las conductas agresivas son aprendidas a través de la observación e imitación que han sido percibidas en su entorno, siendo estas reforzadas por los individuos que participan en este contexto, es así que estas conductas se ven a diario en su vida cotidiana. Con esto se puede concluir que las conductas agresivas en adolescentes son principalmente aprendidas a través de la observación y reforzadas negativamente por la familia y/o participantes de su contexto.

Además, los resultados muestran que a pesar que no existe en índice alto la conducta agresiva esta se ve manifestada en porcentajes considerables como detalla en los resultados que un 25.1% de los estudiantes se encuentran en un nivel alto, este resultado muestra similitud en la investigación realizado por Saucedo en el año 2017, quién demostró que el 28.1% de alumnos se encontraban en un nivel alto de agresividad. La población en los dos trabajos de investigación, muestran características similares, entre ellas las conductas inadecuadas dentro del aula e institución, comúnmente fomentan peleas físicas y verbales, poniendo sobrenombres a sus compañeros y profesores, soliendo asociar la agresión con el poder o tener el control para poder cumplir sus objetivos, no suelen mostrar remordimiento por las conductas agresivas que emplean hacia los demás.

Es por ello que, al hacer la comparación con la población en estudio, podemos afirmar que a pesar que no existen presencia de niveles altos explícitos en los resultados, los porcentajes de los demás niveles muestran que existe presencia de esta problemática la cual se ve afectada al individuo y a su mismo entorno.

Por otro lado, nuestro segundo objetivo que era identificar las dimensiones con mayor prevalencia según la evaluación de la conducta agresiva en los estudiantes de una institución educativa de Chiclayo, se pudo determinar que en la dimensión física un 48.6% de la población en estudio se encontraba en un nivel medio, logrando así negar nuestra hipótesis específica en la que afirmaba que la agresividad verbal es la dimensión con mayor prevalencia en conducta agresiva en los estudiantes de una institución educativa de Chiclayo. Asimismo, encontramos que este resultado se asemeja mucho al estudio realizado por Diaz (2017), que un 50% de su población también se encontraba en un nivel medio de agresividad física.

Así mismo , encontramos que en los resultados obtenidos en el trabajo de Diaz S. (2018), se evidenció un mayor porcentaje con un 54.8% de puntaje alto de agresividad física (Mego, 2019, como se citó en Arroyo, 2020) y se evidenció que el 58% de sus participantes también se encontraban en un nivel alto de agresividad, sin embargo a pesar de ser porcentajes distintos ambos estudios fueron realizados en la ciudad de Chiclayo, por lo que se puede deducir que las conductas agresivas están presentes notablemente en los adolescentes pertenecientes a esta ciudad,

difiriendo los porcentajes en las instituciones educativas. De lado extremo también encontramos a Flores (2019), quien obtuvo como resultado que un 96.7% de sus participantes se encontraba en un nivel alto en dicha dimensión. Esta problemática puede estar incitada por los estilos de crianza y el entorno que rodea a los individuos, generando conductas desadaptativas y agresivas que se pueden ver a diario en adolescentes, es por ello que las conductas agresivas son pasadas desapercibidas, viéndose de manera normal y natural; en este sentido podemos ver que Bandura y Ribes (1975), afirma que el entorno juega un papel importante en la adquisición de conductas agresivas, basándose principalmente en la teoría del aprendizaje social; donde se demuestra que los seres humanos tienden a ser susceptibles a poder aprender mediante la observación o imitación, que son reforzados por estímulos, es así que si la persona se encuentra rodeado por individuos con poco control de sus impulsos y con conductas agresivas que se evidencian diariamente, este adoptara este comportamiento infiriendo que es algo normal y natural. Es decir, las diferencias que se encuentran en porcentajes pueden variar a diferentes factores personales, familiares o sociales.

En la segunda dimensión agresividad verbal se obtuvo como resultados que el 33% de la población en estudio se encuentra en un nivel medio de agresividad, presentando tendencia a no poder controlar sus emociones, sin embargo logran formar diálogos asertivos con sus contactos sociales, este resultado guarda relación con lo encontrado por Berna (2017), donde obtuvo que un 37% de su población se encontraba en un nivel medio, de la misma manera Saucedo (2017) registro que un 35% de los adolescentes, mostraron niveles medio de agresividad verbal; por lo que se puede afirmar en base a estos datos que existe tendencia media a perder el control ante situaciones conflictivas, estando acompañada de insultos o sobrenombres que utilizan en el salón de clases para poder referirse a un compañero o docente, sin embargo, al contar con habilidades blandas desarrolladas en un buen porcentaje pueden interactuar en ocasiones de manera respetuosa, manifestando sus opiniones o ideas. No obstante, existen otros estudios donde se puede evidenciar que los participantes se encontraban en niveles altos de agresividad, es así que encontramos a Díaz S. (2018) evidencio en su trabajo de investigación que un 54.8% de sus participantes se encontraban en este nivel, al igual que Mego (2017) donde demostró que un 80% de

adolescentes mostraba resultados de agresividad verbal en niveles altos, por lo que al hacer la comparación de estos estudios, se pudo determinar que los factores sociales y familiares cumplían un rol fundamental en las cifras elevadas que se obtuvieron como resultados, ya que los adolescentes y al entorno que pertenecían presenciaban diariamente humillaciones, insultos y gritos, no solo de compañero a compañero; si no, también de padres a hijos como parte de corregirlos o educarlos, además de estar en un contexto machista. Asimismo (Flores, 2019), en su trabajo refiere que el 80% de sus adolescentes pertenecían a un nivel moderado de agresividad verbal, esto se debía a que habían situaciones donde los participantes solían responder de manera intempestiva no teniendo un control sobre su léxico, sin embargo, existían situaciones donde si manifestaban un adecuado control de ello y utilizaban el diálogo como herramienta para interactuar adecuadamente y solucionar situaciones conflictivas. Por ello, se puede afirmar que las agresiones verbales son acciones que ayudan a enfrentar situaciones de estrés y les genera sentimiento de poder ante los demás, sin embargo, esto es un error de percepción y solo se trata de una búsqueda errónea de identidad.

En la tercera dimensión que corresponde a ira, encontramos que un 39.3% de los participantes se encuentran en un nivel bajo, por lo que se puede determinar que los adolescentes cuentan con una mejor relación con su entorno educativo. Resaltando otras investigaciones, tenemos a Saucedo (2017), que muestra en sus resultados, a un 58% de sus participantes en un nivel moderado en cuanto a la dimensión ira. Asimismo, Flores (2019), presenta en sus investigaciones que el 90% de su población en estudio se encontraba en un nivel moderado de ira, esto evidencia que los adolescentes mostraban un mejor manejo de las emociones negativas en esta dimensión, la cual surge tras estar expuesto a situaciones problemáticas, utilizando su mecanismo de defensa para evitar conductas inadecuadas que les genere consecuencias negativas. No obstante, encontramos que Mego (2017) registró un nivel alto en cuanto a esta dimensión, en los resultados de su estudio se encontró que un 57% de su población en estudio se presentaba en este alto índice, esto reflejo que los participantes mostraban sentimientos fuertes de desagrado o frustración que generaban reacciones negativas hacía su entorno que consideran amenazante, se evidencia una pobre capacidad de autorregulación de sus emociones, así como la percepción de sentimientos

negativos hacia su contexto. Es así que podemos inferir que los factores familiares, personales, sociales y educativos cumplen un rol importante en el adecuado comportamiento adaptativo y percepción que tiene el individuo hacia su contexto. Ante lo argumentado, Cava (2011), nos dice que los sistemas, que están compuestos por el factor familiar, escolar y personal, tienen gran importancia en la adaptación y construcción de conductas adecuadas para el buen desarrollo del individuo en la sociedad, por ello ante la ausencia de uno de estos sistemas generará repercusiones negativas en el ser humano.

De la misma manera, encontramos que en la dimensión hostilidad, un 31.1% de los participantes se encuentra en un nivel bajo, sin embargo, hay presencia de un 28.8% y 19.7% de la población en estudio en niveles altos y muy altos, lo cual hace deducir que, a pesar de no estar presente en alto índice, está presente en un porcentaje significativo. Los porcentajes altos encontrados en esta dimensión coinciden con los de Saucedo (2017), donde evidencia que un 42% de sus participantes se encuentra en un nivel alto. Esto está siendo generado por la acumulación de sentimientos de resentimiento y la alta desconfianza que existe entre los adolescentes. Estas conductas que se encuentran marcadas en los escolares, causan faltas de respeto y mala relación entre alumnos, docentes y auxiliares. Asimismo, encontramos que Buss y Perry (1992), manifiesta que la hostilidad son todas aquellas conductas agresivas que tratan de alejar al entorno social del individuo y pueden ser de tipo emocional o conductual.

En nuestro tercer objetivo específico, se planteó el diseñar un programa haciendo uso de técnicas de mindfulness, tomando como base los resultados de la evaluación del cuestionario de agresividad AQ de Buss y Perry de los estudiantes de una institución educativa de Chiclayo, en este sentido se optó por construir el programa “Mindfulness: Gestión de emociones negativas” tomando como referencia otros ya desarrollados en el área.

Nos enfocamos en tomar como referencia lo propuesto por Ramos, Recondo, & Enríquez (2012) quienes elaboraron el “Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) aplicando Mindfulness para regular emociones”, con el fin de poder ayudar a desarrollar la inteligencia emocional a través de técnicas mindfulness, refiriendo que son las emociones negativas y perturbadoras las que

nos alejan del aquí y del ahora, frente a esto los individuos suelen evitarlas o implicarse gravemente sin saber cómo responder ante ello. Es aquí que las técnicas de mindfulness ayudan a que las personas tomen consciencia y se conecten con sus emociones, consiguiendo así un adecuado control emocional. Prueba de ello, es lo que pudo evidenciar Ramos & Salcido (2017) que mostraron el efectivo resultado, tras ser aplicado en distintas poblaciones, efecto que ayudo significativamente a escolares en el aprendizaje y la adecuada gestión emocional, logrando fortalecer la I.E., asimismo evidencia que las técnicas mindfulness utilizadas en este programa, favorece en la identificación, gestión y respuesta emocional de los individuos, permitiendo al individuo tener la capacidad de tener una mejor respuesta frente a una situación que le genere emociones negativas.

Asimismo, este programa también se basó en el programa propuesto por Lopez (2009) denominado “Programa TREVA (Técnicas de relajación vivencial aplicadas en el aula). Está compuesta por doce unidades que contiene aprendizaje fundamental de técnicas con enfoque emocional, focusing, aprendizaje de respiración, ejercicios de relajación, concentración, el programa se fundamenta en diferentes bases psicológicas que aportan a la neurociencia. La efectividad de este programa se evidencio en el estudio realizado por Lopez, Alvaréz, & Bisquerra (2016), el cual concluyó con resultados positivos, siendo estos de manera individual o grupal, ya que logró generar emociones positivas, tranquilidad, bienestar y aumento de concentración, así también como la mejora del clima social escolar, desarrollo de habilidades cognitivas y rendimiento escolar. Es por ello, que este programa tiene un impacto positivo, efectivo y sostenible en los alumnos.

Por otro lado, también tomamos de referencia el programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR), que tiene como objetivo principal mejorar la conciencia plena de los individuos, este programa psicoeducativo, es una intervención terapéutica que inició en E.E.U.U para poder ayudar a aliviar el dolor y estrés que estén relacionados con enfermedades crónicas, está compuesto por 8 sesiones, una sesión ejecutada por semana con una duración de dos horas aproximadamente, con técnicas mindfulness basadas en la meditación sentada, caminando, en la exploración del cuerpo, sus sensaciones o emociones, además de que las técnicas se prácticas también en casa y con meditación informal. La

efectividad de este programa se evidenció en el trabajo realizado por Bertolín, (2015), donde demostró que el presente programa, ayuda a reducir efectivamente los niveles de ansiedad y estrés, además de ayudar a mejorar el rendimiento profesional (docentes), aumentando la conciencia plena y favoreciendo la empatía entre los profesionales. Por lo que se recomienda, aplicarlo en el contexto educativo.

Asimismo, también se utilizaron técnicas del “Programa Aulas Felices” de los autores Arguis, Bolsas, Hernandez, & Salvador (2010), basada en la psicología positiva aplicada en la educación, que permita adquirir conocimientos de actitudes y destrezas que ayuden al individuo a poder desarrollarse personal y socialmente, potenciando su presente y futuro.

En base a los programas mencionados se logró diseñar 13 sesiones, proponiendo su ejecución en un total de 6 semanas, logrando estructurar 2 sesiones semanales (a excepción de las 3 primeras sesiones de docentes y padres las cuales son aplicadas en 1 semana) , están estructuradas de la siguiente manera de abordaje: La primera y segunda sesión de psicoeducación a docentes, la tercera sesión de psicoeducación de padres de familia , la cuarta y quinta sesión de psicoeducación la sexta y séptima sesión de abordaje a la dimensión Agresividad Física, la octava y novena sesión de abordaje a la dimensión Agresividad verbal la décima y onceava sesión de abordaje a la dimensión de Ira y por último , la doceava y treceava sesión de abordaje a la dimensión de Hostilidad. Es relevante enfatizar que nuestra propuesta es flexible con la finalidad de poder adaptarlo a las necesidades y características de la población En nuestro caso, está centrado en la evaluación de agresión de los estudiantes nivel secundaria.

Por último, como objetivo final se logró presentar la propuesta del programa de mindfulness a la institución educativa evaluada para ser considerada en futuras intervenciones en la población, brindando las pautas necesarias para su desarrollo y poniéndonos a disposición de quienes estén a cargo para recomendaciones, sugerencia o consultas.

VI. CONCLUSIONES

1. En primer lugar, se evidencia que se llevó a cabo la evaluación del nivel de conducta agresiva en estudiantes, utilizando el cuestionario de agresividad de Buss y Perry, determinando que existe un nivel bajo de agresividad con un 35.5% en los estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Chiclayo, sin embargo, este resultado es seguido de un 25.1% de estudiantes que se encuentran con un nivel alto, evidenciando la presencia de la problemática en menor magnitud.
2. En segundo lugar, se logró evidenciar las dimensiones con mayor prevalencia del nivel de conducta agresiva en los estudiantes de nivel secundaria, teniendo como resultados que la primera dimensión con mayor prevalencia es la de agresividad física, la cual se encuentra con un 48.6% de nivel medio, seguido del nivel alto que se muestra con un 26.2%, y el nivel muy alto con un 13.7%. La segunda dimensión que se evidenció es la agresividad verbal con un 33.3%, de nivel, seguido del nivel alto que cuenta con un 30.1%. No obstante, la dimensiones con menor prevalencia fueron: La dimensión de Ira con un 39.3% de nivel bajo y la dimensión hostilidad con un 31.1% de nivel bajo.
3. En tercer lugar, podemos evidenciar que se logró diseñar el programa de mindfulness, tomando como referencia los datos obtenidos en la evaluación del cuestionario de agresión AQ de Buss y Perry. Dicho programa está constituido por 13 sesiones grupales de 50 minutos a más cada una, el cual fue revisado y validado por 3 psicólogos; con gran experiencia en el área y se desempeñan en el campo educativo.
4. En cuarto lugar, se logró presentar la propuesta del programa de mindfulness “Mindfulness: Gestión de emociones negativas” a la institución educativa evaluada, la cual incluye técnicas recopiladas de importantes programas de entrenamiento básico de mindfulness, los cuales son base fundamental como punto de partida.

VII. RECOMENDACIONES

Se recomienda ampliar la evaluación de la variable con una muestra más extensa de instituciones educativas de Chiclayo, para poder obtener datos de mayor amplitud.

Se recomienda clasificar el programa teniendo en cuenta un rango específico de edad y grado de la población, para dirigir de manera más limitada las estrategias empleadas, de acuerdo a las variables demográficas en que está dirigido el programa.

Se recomienda poder utilizar el programa propuesta para poder afrontar la problemática de conductas agresivas en los estudiantes de Chiclayo, tomando en cuenta las pautas y sesiones establecidas de acuerdo a cada dimensión, además de utilizar las técnicas de mindfulness en el entorno diario escolar con frecuencia para poder lograr resultados concisos entorno al abordaje de la problemática

Se recomienda utilizar el programa también para prevención de comportamiento inadecuado en los estudiantes. Promoviendo las relaciones estudiante - docentes y padres.

Consideramos necesario que esta investigación sea citada para futuros programas preventivos y de intervención contra la agresión, así como programas para mejorar la actitud de los estudiantes y la mejora de las relaciones en el ambiente educativo.

REFERENCIAS

- Aguilar (2015) Metodología de la investigación. Manual auto formativo interactivo. https://www.escuelafolklore.edu.pe/wp-content/uploads/2018/02/MANUAL_ELABORACION_PLAN_TESIS_UNIVERSITARIA_2017.pdf&ved=2ahUKEwjctbeGrcn1AhV5IrkGHYHJAPIQFnoECCMQAQ&usg=AOvVaw1wF3mK795-CY7TUKeYAhV6
- Alarcón et. al. (2017). Validez de contenido por juicio de expertos: propuesta de una herramienta virtual. *Apertura* (Guadalajara, Jal.), 9(2), 42-53. <https://doi.org/10.32870/ap.v9n2.993>
- Arevalo, S. (2017). "Habilidades sociales y conducta agresiva en estudiantes del 2do año de secundaria de la I.E "Santa Rosa" – Tarapoto. Tarapoto: UCV.
- Arguis, R., Bolsas, A., Hernandez, S., & Salvador, M. (2010). Programa Aulas Felices. Obtenido de *Psicología positiva aplicada en la educación*: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Arroyo, B. L. (2020). Propuesta de programa de habilidades sociales para disminuir la agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Batangrande, 2020 . Obtenido de Repositorio UCV: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62286/Arroyo_PBL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Asto L. (2018). Cuestionario de agresividad de Buss y Perry. Universidad Inca Garcilazo de la Vega. <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2476/TRAB.SUF.PROF.Luis%2520Alfredo%2520Asto%2520Ca%25C3%25B1avi.pdf%3Fsequence%3D2&ved=2ahUKEwiX5Oympcn1AhW1GbkGHVBOCYAQFnoECCQQAQ&usg=AOvVaw265pzkcmdO9rL4BqwUKtIU>
- Bandura, A. (1974). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Stanford, California: Alianza editorial.
- Baonza N., C. (2019). *Propuesta de intervención mediante un programa de Mindfulness aplicado a la Discapacidad Intelectual: trabajando con*

prejuicios. España: Universidad de Valladolid. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/250407317.pdf>

Bertolín, J. (2015). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. Obtenido de Scielo: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352015000200005

Buss (1989). Teoría comportamental de Buss para Buss. Recuperado de: [https://es.scribd.com/doc/59262966/AGRESIVIDAD-tesis Buss, A. & Perry,](https://es.scribd.com/doc/59262966/AGRESIVIDAD-tesis-Buss-A-&Perry)

Buss A H. (1961) The psychology of aggression. New York: Wiley.

Buss A.; Perry, M. (1992) The aggression Questionnaire. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 63, N° 3, 452-459.

Calero, K. (2021). Agresividad en adolescentes. Universidad Señor de Sipán, Pimentel, Perú. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8283/Calero%20Granados%20Kelly%20%26%20Avellaneda%20Serqu%C3%A9n%20Angie.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Calvo et. al. (2016). Conducta agresiva en una muestra de estudiantes de tres colegios de la ciudad de Bucaramanga, Colombia. Universidad Autónoma del Caribe. <http://repositorio.uac.edu.co/handle/11619/2086>

Carbajal, M., & Janet, J. (2015). Conductas agresivas de los alumnos del primer año nivel secundaria institución educativa técnico industrial pedro e. huacho 2015. (Tesis de pregrado) Trabajo social. Universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Castro J., Taype M. (2019). Niveles de agresividad en los estudiantes de secundaria de la I.E. Politécnico Perú Birf "Santo Domingo De Guzman" De Sicaya, Huancavelica-Perú, Universidad Nacional De Huancavelica. <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/2990/TESIS-SEG-ESP-FED-2019-EIZAGUIRRE%20CASTRO%20Y%20TAYPE%20VELITO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Cebolla, A. y Demarzo, M. (2014). ¿Qué es mindfulness? En P. Siegel, P. y N. de Barrios, N. (Coord.), *Mindfulness y Ciencia. De la Tradición a la Modernidad* (pp. 19-40). Madrid: alianza.
- Choquehuanca, s. C. (2017). Fortalecimiento de habilidades sociales para el autocontrol de comportamientos agresivos en adolescentes institucionalizados de aldeas infantiles sos el alto. Obtenido de Universidad Mayor de San Andrés: <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/12816/TG-3982.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Condon, P., Desbordes, G., Miller, W., & DeSteno, D. (2013). La meditación aumenta las respuestas compasivas al sufrimiento. *Ciencias psicológicas*, 2125 - 2127. Obtenido de <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0956797613485603>
- Delgado, M., Rodríguez, J., Sánchez, M., y Gutiérrez, R.. (2012). Conociendo mindfulness [Knowing mindfulness]. ENSAYOS. Revista de la Facultad de Educación de Albacete, 27, 29-46
- Díaz, F. (2017). *Nivel de agresividad en adolescentes entre 14 y 16 años, en zona rural y urbana del distrito de Jaén - Cajamarca*. Obtenido de Universidad Privada del Norte: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/12377/D%C3%ADaz%20Vigo%20Fiorella.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Díaz, S. (2018). *Programa “Vivamos en Armonía” para reducir la agresividad en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Martín – Lambayeque 2017*. Obtenido de Repositorio UCV: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27198/D%c3%adaz_DSA.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Elguera G., Llerena D. (2018). Efecto de un programa basado en mindfulness sobre la preocupación excesiva en estudiantes de psicología de una Universidad estatal, Arequipa – Perú. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5764/PSelrage.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Flores, R. (2019). Programa De Habilidades Sociales En La Agresividad De Adolescentes De Cuarto De Secundaria De Una Institución Educativa De Paiján. Obtenido de Repositorio UCV: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/37966>
- García, m. (2019). Conductas agresivas en escolares de secundaria en una institución educativa privada y una institución educativa estatal en Lima. Lima: usmp. Obtenido de https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5563/garcia_pm.pdf?sequence=3&isallowed=y
- Gallardo E. (2017) Metodología de la investigación. Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf&ved=2ahUKEwjL9LPZosn1AhUZlbkGHQJzB1MQFnoECCwQAQ&usg=AOvVaw3r3J4jm4n_YoObBBjfGgwT
- Goleman, D. (2017). Los beneficios de la meditación. Barcelona: Editorial Kairós
- González, A. (2016). Mindfulness: guía práctica para educadores. Recuperado de https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/18130/MINDFULNESS_alaznegonzalez.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hernández et. al. (2014). Metodología de la investigación (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Hernández G., N. (2021). *CREATIVIDAD Y MINDFULNESS, PROGRAMA EDUCATIVO PARA ATENDER CONDUCTAS AGRESIVAS DE NIÑAS Y NIÑOS DE PREESCOLAR*. Mexico: UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS “Francisco García Salinas”. Obtenido de http://ricaxcan.uaz.edu.mx/jspui/bitstream/20.500.11845/2803/4/Intervencion%20educativa%20Nancy_VERSION%20FINAL_Julio%202021.pdf
- Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Mindfulness-based psychological interventions and benefits: State of the art. *sciencedirect*, 115-124. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130527416300391>

- Huamán Atao, f. m., & Navero Guerreros, f. s. (2018). Nivel de agresividad de los estudiantes en la institución educativa secundaria “José Olaya balandra”. Pachucha. Andahuaylas. Apurímac, año 2018. Obtenido de universidad nacional del callao: http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/UNAC/3802/HUAMAN%20Y%20NAVEROS_TESIS2DAESP_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- INEI. (2016). Encuesta de agresión en estudiantes. Perú. Obtenido de <https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/education/>
- Junco Orihuela, I. m. (2019). Conductas agresivas en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa 20374 san Bartolomé - santa maría 2019. Obtenido de universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/unjfsc/3193/junco%20orihuela%20lissette%20marisol.pdf?sequence=4&isallowed=y>
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness para principiantes. Barcelona: Kairós.
- Klingbeil et al. (2017) realizaron un estudio en la ciudad de Barcelona (España).
- Lavilla, M., Molina, D., y López, B. (2008). Mindfulness o cómo practicar el aquí y ahora. Barcelona: Paidós
- Lopez, L. (2009). El programa TREVA. Obtenido de Researchgate: https://www.researchgate.net/publication/287999781_El_Programa_TREVA_tecnicas_de_Relajacion_Vivencial_Aplicadas_al_Aula_aplicaciones_eficacia_y_acciones_formativas
- Lopez, L., Álvarez, M., & Bisquerra, R. (2016). Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestación del Programa TREVA. Obtenido de Redalyc: <https://www.redalyc.org/journal/274/27449361010/27449361010.pdf>
- López, M.; Sánchez, A.; Rodríguez, L. y Fernández M. (2009). Propiedades psicométricas del cuestionario AQ aplicado a población adolescente. Revista eduPsykhé. Recuperado de <https://www.DialnetPropiedadesPsicomtricasDelCuestionarioAQAplicadoA-3040319%20.pdf>

López G., L. (10 de Noviembre de 2021). *propuestas para el docente TREVA*.
Obtenido de Programa TREVA:
<https://programatreva.org/recursos/3/#ejerciciosTREVA>

Baonza N., C. (2019). *Propuesta de intervención mediante un programa de Mindfulness aplicado a la Discapacidad Intelectual: trabajando con prejuicios*. España: Universidad de Valladolid. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/250407317.pdf>

Arguis R., R., Bolsas V., A., Hernandez P., S., & Salvador M., M. (2012). *Programa "Aulas felices"*. España: Equipo SATI. Obtenido de <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

Arguis, R., Bolsas, A., Hernandez, S., & Salvador, M. (2010). *Programa Aulas Felices*. Obtenido de *Psicología positiva aplicada en la educación*: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

Arroyo, B. L. (2020). *Propuesta de programa de habilidades sociales para disminuir la agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Batangrande, 2020*. Obtenido de Repositorio UCV: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62286/Arroyo_PBL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Baonza N., C. (2019). *Propuesta de intervención mediante un programa de Mindfulness aplicado a la Discapacidad Intelectual: trabajando con prejuicios*. España: Universidad de Valladolid.

Bertolín, J. (2015). *Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización*. Obtenido de Scielo: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352015000200005

Choquehuanca, S. C. (2017). *FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES SOCIALES PARA EL AUTOCONTROL DE COMPORTAMIENTOS AGRESIVOS EN ADOLESCENTES INSTITUCIONALIZADOS DE ALDEAS INFANTILES*

SOS *EL ALTO*. Obtenido de Universidad Mayor de San Andrés:
<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/12816/TG-3982.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Condon, P., Desbordes, G., Miller, W., & DeSteno, D. (2013). La meditación aumenta las respuestas compasivas al sufrimiento. *Ciencias psicológicas*, 2125 - 2127. Obtenido de <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0956797613485603>

Díaz, F. (2017). *Nivel de agresividad en adolescentes entre 14 y 16 años, en zona rural y urbana del distrito de Jaén - Cajamarca*. Obtenido de Universidad Privada del Norte: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/12377/D%C3%ADaz%20Vigo%20Fiorella.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Díaz, S. (2018). *Programa “Vivamos en Armonía” para reducir la agresividad en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Martín – Lambayeque 2017*. Obtenido de Repositorio UCV: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27198/D%c3%adaz_DSA.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Flores, R. (2019). *Programa De Habilidades Sociales En La Agresividad De Adolescentes De Cuarto De Secundaria De Una Institución Educativa De Paján*. Obtenido de Repositorio UCV: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/37966>

Hernández G., N. (2021). *CREATIVIDAD Y MINDFULNESS, PROGRAMA EDUCATIVO PARA ATENDER CONDUCTAS AGRESIVAS DE NIÑAS Y NIÑOS DE PREESCOLAR*. Mexico: UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS “Francisco García Salinas”. Obtenido de http://ricaxcan.uaz.edu.mx/jspui/bitstream/20.500.11845/2803/4/Intervencio%CC%81n%20educativa%20Nancy_VERSIO%CC%88N%20FINAL_Julio%202021.pdf

Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Mindfulness-based psychological interventions and benefits: State of the art. *sciencedirect*, 115-124. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130527416300391>

- López G., L. (10 de Noviembre de 2021). *propuestas para el docente TREVA*. Obtenido de Programa TREVA: <https://programatreva.org/recursos/3/#ejerciciosTREVA>
- Lopez G., L., Álvarez G., M., & Bizquera A., R. (2016). Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. *Gestión del Programa TREVA. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 75-91. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/274/27449361010/27449361010.pdf>
- Lopez, L. (2009). *El programa TREVA*. Obtenido de Researchgate: https://www.researchgate.net/publication/287999781_El_Programa_TREVA_tecnicas_de_Relajacion_Vivencial_Aplicadas_al_Aula_aplicaciones_eficacia_y_acciones_formativas
- Lopez, L., Álvarez, M., & Bisquera, R. (2016). *Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestión del Programa TREVA*. Obtenido de Redalyc: <https://www.redalyc.org/journal/274/27449361010/27449361010.pdf>
- Matalinares, M., Yaringaño, J., Uceda, J., Fernández, E., Huari, Y., Campos, A., & Villavicencio, N. (2012). ESTUDIO PSICOMÉTRICO DE LA VERSIÓN ESPAÑOLA DEL CUESTIONARIO DE AGRESIÓN DE BUSS Y PERRY. *Revista IIPS*, 147 - 161. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/319474508_Estudio_psicometrico_de_la_version_espanola_del_cuestionario_de_agresion_de_Buss_y_Perry
- Mego, C. N. (2017). *PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA DISMINUIR AGRESIVIDAD EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN FERREÑAFE*. Obtenido de Universidad Señor de Sipán: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62286/Arroyo_PBL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Monroy Cifuentes, A., Muñoz Martínez, A., & Torres Sánchez, L. (2017). *Mindfulness: ¿proceso, habilidad o estrategia? Un análisis desde el análisis del comportamiento y del contextualismo funcional*. Obtenido de Psicología

USP: <https://www.scielo.br/pdf/pusp/v28n2/1678-5177-pusp-28-02-00298.pdf>

Palanca, M. (Enero de 2017). *Refugio del Alma*. Obtenido de <https://refugiodelalma.com/sencillos-ejercicios-para-iniciarse-en-el-mundo-del-mindfulness.html>

Penalva, A. (2018). La convivencia escolar. Un reto del siglo XXI. *Revista Electrónica De Investigación Y Docencia (REID)*(20). Obtenido de <https://doi.org/10.17561/reid.n20.3>

Ramos D., N., & Salcido C., L. (2017). PROGRAMA INTELIGENCIA EMOCIONAL PLENA(PINEP). *Revista de psicoterapia*, 28, págs. 259-270. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6524247>

Ramos, N., & Salcido, L. (2017). *Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) aplicando Mindfulness para regular emociones*. Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6524247>

Ramos, Recondo, & Enríquez. (2012). *Programa Inteligencia Emocional Plena PINEP*. Obtenido de Dialnet: <https://revistadepsicoterapia.com/index.php/rdp>

Reinholdt D., Mogg, K., & Bradley, B. (2013). Control de la atención: relaciones entre el autoinforme y las medidas conductuales, y los síntomas de ansiedad y depresión. *Cognición y emoción*, 430 - 440. Obtenido de <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699931.2012.715081>

Ruales Guerrón, E. C. (2018). *Niveles de agresividad en estudiantes de música del Conservatorio Superior Nacional de Música*. Obtenido de Carrera de Psicología Clínica. Quito: UCE: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/14480/1/T-UCE-0007-PC032-2018.pdf>

Saucedo, K. J. (2017). *AUTOESTIMA Y AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE*. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/414/saucedo_dk.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Tang, Y., Holzel , B., & Posner, M. (2015). La neurociencia de la meditación consciente. *Nature Reviews Neuroscience*, 213 - 225. Obtenido de <https://www.nature.com/articles/nrn3916>
- Vásquez Dextre, E. (2016). *Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas*. Obtenido de Rev Neuropsiquiatr [online]: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: General concepts, psychotherapy and clinical applications. *Rev Neuropsiquiatra*, 79(01).
- Mego, C. N. (2017). Propuesta de un programa de terapia cognitivo conductual para disminuir agresividad en adolescentes de una institución educativa en Ferreñafe. Obtenido de Universidad Señor de Sipán: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62286/Arroyo_PBL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ministerio de Salud (MINSa) (2012). Plan nacional de acción por la infancia y adolescencia. Lima, Perú.
- Monroy Cifuentes, A., Muñoz Martínez, A., & Torres Sánchez, L. (2017). Mindfulness: ¿proceso, habilidad o estrategia? Un análisis desde el análisis del comportamiento y del contextualismo funcional . Obtenido de Psicología USP: <https://www.scielo.br/pdf/pusp/v28n2/1678-5177-pusp-28-02-00298.pdf>
- Moscoso (2018). Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción? Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2018/mip182a.pdf>.
- Muñoz, F. (2000). Adolescencia y Agresividad (Tesis doctoral). Universidad de Complutense, Madrid, España.
- Ortega Ruiz, R., y Monk, C. (2005). Agresividad injustificada entre preescolares. *Psicothema*, 17(3), 453-458. Obtenido de <http://www.psicothema.com/pdf/3128.pdf>

- Páez D., & Ubillos, S. (2012). Agresión. Obtenido de <https://www.ehu.eus/documents/1463215/1504276/Capitulo+XVII.pdf>
- Palau, V. (2015). Mindfulness y creatividad. Barcelona: Edición Digital Propia.
- Páramo P. (2017) La investigación. Ciencias Sociales. https://www.researchgate.net/publication/259741582_La_investigacion_en_ciencias_sociales_estrategias_de_investigacion&ved=2ahUKEwilpez1rcn1AhWsHLkGHRsgCDkQFnoECAQQAQ&usq=AOvVaw3ZwknhSKF0cdBMS_Yfd0ON
- Paredes, P. (2018). Bullying entre adolescentes, una problemática creciente. Revista científica INSPILIP, 2, 15. doi:10.31790/inspilip.v2i2.55.g59
- Penalva, A. (2018). La convivencia escolar. Un reto del siglo XXI. *Revista Electrónica De Investigación Y Docencia (REID)*(20). Obtenido de <https://doi.org/10.17561/reid.n20.3>
- Pinazo, D., García Prieto, L., & García Castellar, R. (28 de Agosto de 2019). Implementación de un programa basado en mindfulness para la reducción de la agresividad en el aula. Obtenido de Revista de Psicodidáctica: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1136103419300231>
- Quer L.. (2018). Mindfulness aplicado a niños de Educación Primaria con conductas agresivas. Universidad de Jaén: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8316/1/TFM_Quer_Caballero.pdf
- Quijano Signori, s. p., & ríos Fernández, m. b. (2015). Agresividad en adolescentes de educación secundaria de una institución educativa nacional, la victoria – Chiclayo - 2014. Obtenido de Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo: http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/350/1/tl_quijanos_ignoristephanie_riosfernandezmarcela.pdf
- Ramos D., N., & Salcido C., L. (2017). PROGRAMA INTELIGENCIA EMOCIONAL PLENA (PINEP). *Revista de psicoterapia*, 28, págs. 259-270. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6524247>

- Ramos, N., & Salcido, L. (2017). *Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) aplicando Mindfulness para regular emociones*. Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6524247>
- Ramos, Recondo, & Enríquez. (2012). *Programa Inteligencia Emocional Plena PINEP*. Obtenido de Dialnet: <https://revistadepsicoterapia.com/index.php/rdp>
- Redondo P., Luzardo M., & Rangel K. (2016). Conducta agresiva en una muestra de estudiantes de tres colegios de la ciudad de Bucaramanga, Colombia. *Encuentros*, 14 (1), 31-40. <https://doi.org/10.15665/re.v14i1.667>
- Reinholdt D., Mogg, K., & Bradley, B. (2013). Control de la atención: relaciones entre el autoinforme y las medidas conductuales, y los síntomas de ansiedad y depresión. *Cognición y emoción*, 430 - 440. Obtenido de <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699931.2012.715081>
- Riggs, N., & Brown, S. (20 de enero de 2017). Asociaciones prospectivas entre victimización por pares y Mindfulness disposicional en la adolescencia temprana. Obtenido de Prevention Science: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28108926/>
- Ruales Guerrón, E. C. (2018). Niveles de agresividad en estudiantes de música del Conservatorio Superior Nacional de Música. Obtenido de Carrera de Psicología Clínica. Quito: UCE: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/14480/1/T-UCE-0007-PC032-2018.pdf>
- Ruiz, P.(2016),. Mindfulness en niños y adolescentes. En: AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría 2016. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2016. p. 487-501.
- Saucedo, K. J. (2017). *AUTOESTIMA Y AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE*. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/414/saucedo_dk.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Schonert-Reichl, A. Oberle, E. Lawlor, S, Abbott, D. Thomson, K. Oberlander, F y Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development

school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51 (1), 52-66.

Seligman, M. Ernst, R. Gillham, J. Reivich, K y Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.

Siegel, D. J. (2007). *The Mindful Brain*. New York: Norton & Company.

Tang, Y., Holzel , B., & Posner, M. (2015). La neurociencia de la meditación consciente. *Nature Reviews Neuroscience*, 213 - 225. Obtenido de <https://www.nature.com/articles/nrn3916>

Train, L. (2003). *Agresividad en niños y niñas*. Madrid: editorial Narcea.Global Ediciones, S.A.

Vásquez Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Obtenido de *Rev Neuropsiquiatr* [online]: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-

ANEXOS

A N E X O S

ANEXO 01

PROGRAMA “Mindfulness: Gestión de emociones negativas”

A este programa se le dio el nombre de “Mindfulness: Gestión de emociones negativas”. Su planeación se hizo a partir de la información recopilada por medio del cuestionario de agresividad AQ de Buss y Perry, con la finalidad de primordial de proponer un programa de mindfulness en el contexto escolar para reducir las conductas agresivas en los estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.

En primer lugar, se especifica información básica del programa como los objetivos, la metodología, la temporalización y evaluación. Finalmente, se presentarán las sesiones estructuradas.

Descripción:

La propuesta del programa de mindfulness “Mindfulness: Gestión de emociones negativas”, incluye dinámicas recopiladas de importantes programas de entrenamiento básico de mindfulness, los cuales son base fundamental como punto de partida. Las estrategias propuestas, han sido seleccionadas y estructuradas según los modelos de:

- Programa inteligencia emocional plena(PINEP). (Ramos & Salcido, 2017)
- Programa TREBA (técnicas de relajación vivencial aplicadas al aula) (Lopez, Alvaréz, & Bisquerra, Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestación del Programa TREVA, 2016)
- Creatividad y mindfulness, programa educativo para atender conductas agresivas de niñas y niños de preescolar (Hernández G., 2021)
- Programa “Aulas Felices “(Arguis R., Bolsas V., Hernadez P., & Salvador M., 2012)

Este programa hace uso de la técnica de mindfulness como eje principal y práctico, el cual contribuirá que los estudiantes logren conectarse con su propia experiencia emocional.

Objetivos:

El objetivo principal del programa es reducir el nivel de las conductas agresivas en los estudiantes de nivel secundaria.

Metodología

El diseño de dicho programa se encuentra en base al abordaje de las cuatro dimensiones abordadas en el marco teórico, jerarquizando las actividades de acuerdo al orden de relevancia y necesidad evaluada, mediante técnicas de tención plena.

Es relevante enfatizar que nuestra propuesta es flexible y abierto, puede ser ampliado y reducido, con la finalidad de adaptarlo a las necesidades características de la población. En nuestro caso, está centrado en la evaluación de agresión de los estudiantes nivel secundaria.

Sesiones:

Se han diseñado 13 sesiones para ser aplicadas en un total de 6 semanas, logrando estructurar 2 sesiones semanales (a excepción de las 3 primeras sesiones de docentes y padres las cuales son aplicadas en 1 semana) , están estructuradas de la siguiente manera de abordaje

- 01 y 02 sesión de psicoeducación a docentes
- 03 sesión de psicoeducación de padres de familia
- 04 y 05 sesión de psicoeducación
- 06 y 07 sesión de abordaje a la dimensión Agresividad Física
- 08 y 09 sesión de abordaje a la dimensión Agresividad verbal
- 10 y 11 sesión de abordaje a la dimensión de Ira
- 12 y 13 sesión de abordaje a la dimensión de Hostilidad

DIMENSIÓN	SESIÓN	OBJETIVOS	EJERCICIOS DURANTE SESIÓN	EJERCICIOS PARA LA SEMANA
	01 Docente “Iniciamos en el mindfulness”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer las técnicas de mindfulness ▪ Aprender a gestionar las técnicas de mindfulness en el salón de clases 	Meditación a través de la respiración	Práctica cotidiana de Mindfulness
	02 Docente “Aprendemos a utilizar el mindfulness”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Practicar las estrategias de mindfulness 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La uva pasa ▪ Meditación formal guiada vipassana ▪ ACTION HAPINESS 	Práctica cotidiana de Mindfulness
	03 “Concientización familiar”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Concientizar a los padres o tutores sobre la problemática. ▪ Enseñar el uso de mindfulness como gestión de calma y control emocional ▪ Mostrar los beneficios del mindfulness. 	Meditación a través de la respiración	Meditación a través de la respiración

<p>04 "Conociendo El mindfulness"</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dar la bienvenida a los participantes y presentación del programa. ▪ Conocer expectativas respecto del programa. ▪ Informar acerca del Mindfulness ▪ Practicar la respiración como medio de conexión con el presente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La uva pasa ▪ Meditación formal guiada vipassana 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meditación formal de 5 minutos diarios. ▪ Respiración consciente cada vez que vayan a ingerir un alimento.
<p>05 "Gestionamos nuestras emociones negativas mediante la respiración consciente"</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diferenciar las respuestas asertivas de las agresivas ▪ Usar el mindfulness como medio de meditación para afrontar las conductas agresivas. ▪ Mantener la atención en la respiración. ▪ Observar las sensaciones corporales que se dan en el proceso respiratorio 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meditación a través de la respiración 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El panel de mandos

Agresividad Física	06	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Practicar la visualización. ▪ Compartir e intercambiar experiencias relacionadas con la práctica ▪ Gestionar la colera, irritación a través de técnicas de visualización 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pre visualización ▪ Formando la imagen 	Práctica cotidiana de Mindfulness
	07	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Practicar la visualización. ▪ Tomar conciencia de cómo se forman las imágenes en la mente. ▪ Compartir e intercambiar experiencias relacionadas con la atención plena de sonidos y pensamientos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Laboratorio de sensaciones: ▪ Atención plena a los sonidos y los pensamientos 	Práctica cotidiana de Mindfulness
Agresividad verbal	08	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Experimentar la meditación a partir del movimiento ▪ Experimentar las sensaciones de nuestro cuerpo en un estado de atención plena 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Body-Scan 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Body-Scan ▪ Práctica cotidiana de Mindfulness

	09	▪ Canalizar las emociones mediante la respiración.	▪ Fresquito-calentito: ▪ La linterna de la atención: ▪ El péndulo	▪ Fresquito-calentito: ▪ La linterna de la atención: ▪ El péndulo ▪ Práctica cotidiana de Mindfulness
Ira	10	• Concientizar de las situaciones que generan ira. • Liberarse de las emociones negativas	▪ Pre visualización ▪ Meditación de la trampa para monos:	▪ <i>Escanear</i> ▪ Práctica cotidiana de Mindfulness
	11	▪ Lograr un estado de plena consciencia mediante la relajación.	▪ Una piedra en el fondo del lago ▪ Hacia la paz interior	▪ <i>La linterna mágica</i> ▪ Práctica cotidiana de Mindfulness
Hostilidad	12	▪ Practicar la respiración consciente a partir de frases o palabras	▪ Los cinco tesoros de la respiración consciente	▪ <i>Muñeco que se infla</i> ▪ Práctica cotidiana de Mindfulness

-
- Respirar una frase

13
“Gestionando el
bienestar”

- Generar bienestar personal en el ambiente escolar.
 - *Mi rincón favorito*
 - Action hapiness
-

Temporalización:

La propuesta contará con 13 sesiones, cada una de ellas se estructura mediante actividades, con el objetivo de compartir y aprender los conocimientos necesarios logrando hacerlos uso de manera autónoma de la técnica. Por ello, es recomendable seguir el orden propuesto, puesto que permite enlazar unas actividades con otras, y se tiene en cuenta el nivel progresivo de intensidad, dificultad e implicación emocional.

Evaluación:

Para la evaluación del desarrollo de las sesiones se propone utilizar los siguientes registros (Lopez, Álvarez, & Bisquerra, Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestación del Programa TREVA, 2016):

- Ficha de observación post - sesión: Se utilizará una hoja de registro para evaluar la sesión de forma abierta sobre cuatro variables: comprensión y aprendizaje, dificultades y auto aplicabilidad.
- Cuestionario de sesión productiva: En este caso tomaremos en cuenta uno de los modelos propuestos por Lopez G., Álvarez G., & Bizquerra A.(2016), el cual se utilizará después de la ejecución semanal, logrando recoger aspectos que contribuirán de manera activa en la mejora y evaluación.

Además, se propone evaluar post la aplicación del programa.

Referencias:

Baonza N., C. (2019). *Propuesta de intervención mediante un programa de Mindfulness aplicado a la Discapacidad Intelectual: trabajando con prejuicios*. España: Universidad de Valladolid. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/250407317.pdf>

Arguis R., R., Bolsas V., A., Hernandez P., S., & Salvador M., M. (2012). *Programa "Aulas felices"*. España: Equipo SATI. Obtenido de

<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felic es+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

Arguis, R., Bolsas, A., Hernandez, S., & Salvador, M. (2010). *Programa Aulas Felices*. Obtenido de Psicología positiva aplicada en la educación: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felic es+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

Arroyo, B. L. (2020). *Propuesta de programa de habilidades sociales para disminuir la agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Batangrande, 2020*. Obtenido de Repositorio UCV: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62286/Arroyo_PBL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Baonza N., C. (2019). *Propuesta de intervención mediante un programa de Mindfulness aplicado a la Discapacidad Intelectual: trabajando con prejuicios*. España: Universidad de Valladolid.

Bertolín, J. (2015). *Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización*. Obtenido de Scielo: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352015000200005

Choquehuanca, S. C. (2017). *FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES SOCIALES PARA EL AUTOCONTROL DE COMPORTAMIENTOS AGRESIVOS EN ADOLESCENTES INSTITUCIONALIZADOS DE ALDEAS INFANTILES SOS EL ALTO*. Obtenido de Universidad Mayor de San Andrés: <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/12816/TG-3982.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Condon, P., Desbordes, G., Miller, W., & DeSteno, D. (2013). La meditación aumenta las respuestas compasivas al sufrimiento. *Ciencias psicológicas*, 2125 - 2127. Obtenido de <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0956797613485603>

Díaz, F. (2017). *Nivel de agresividad en adolescentes entre 14 y 16 años, en zona rural y urbana del distrito de Jaén - Cajamarca*. Obtenido de

Universidad Privada del Norte:
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/12377/D%C3%ADaz%20Vigo%20Fiorella.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Díaz, S. (2018). *Programa “Vivamos en Armonía” para reducir la agresividad en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Martín – Lambayeque 2017*. Obtenido de Repositorio UCV: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27198/D%3a3%adaz_DSA.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Flores, R. (2019). *Programa De Habilidades Sociales En La Agresividad De Adolescentes De Cuarto De Secundaria De Una Institución Educativa De Paján*. Obtenido de Repositorio UCV: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/37966>

Hernández G., N. (2021). *CREATIVIDAD Y MINDFULNESS, PROGRAMA EDUCATIVO PARA ATENDER CONDUCTAS AGRESIVAS DE NIÑAS Y NIÑOS DE PREESCOLAR*. Mexico: UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS “Francisco García Salinas”. Obtenido de http://ricaxcan.uaz.edu.mx/jspui/bitstream/20.500.11845/2803/4/Intervencio%CC%81n%20educativa%20Nancy_VERSIO%CC%88N%20FINAL_Julio%202021.pdf

Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Mindfulness-based psychological interventions and benefits: State of the art. *sciencedirect*, 115-124. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130527416300391>

López G., L. (10 de Noviembre de 2021). *propuestas para el docente TREVA*. Obtenido de Programa TREVA: <https://programatreva.org/recursos/3/#ejerciciosTREVA>

Lopez G., L., Alvaréz G., M., & Bizquerra A., R. (2016). Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestación del Programa TREVA. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 75-91. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/274/27449361010/27449361010.pdf>

- Lopez, L. (2009). *El programa TREVA*. Obtenido de Researchgate: https://www.researchgate.net/publication/287999781_El_Programa_TREVA_tecnicas_de_Relajacion_Vivencial_Aplicadas_al_Aula_aplicaciones_eficacia_y_acciones_formativas
- Lopez, L., Alvaréz, M., & Bisquerra, R. (2016). *Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestación del Programa TREVA*. Obtenido de Redalyc: <https://www.redalyc.org/journal/274/27449361010/27449361010.pdf>
- Matalinares, M., Yaringaño, J., Uceda, J., Fernández, E., Huari, Y., Campos, A., & Villavicencio, N. (2012). ESTUDIO PSICOMÉTRICO DE LA VERSIÓN ESPAÑOLA DEL CUESTIONARIO DE AGRESIÓN DE BUSS Y PERRY. *Revista IIPS*, 147 - 161. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/319474508_Estudio_psicometrico_de_la_version_espanola_del_cuestionario_de_agresion_de_Buss_y_Perry
- Mego, C. N. (2017). *PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA DISMINUIR AGRESIVIDAD EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN FERREÑAFE*. Obtenido de Universidad Señor de Sipán: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62286/Arroyo_PBL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Monroy Cifuentes, A., Muñoz Martínez, A., & Torres Sánchez, L. (2017). *Mindfulness: ¿proceso, habilidad o estrategia? Un análisis desde el análisis del comportamiento y del contextualismo funcional*. Obtenido de Psicología USP: <https://www.scielo.br/pdf/pusp/v28n2/1678-5177-pusp-28-02-00298.pdf>
- Palanca, M. (Enero de 2017). *Refugio del Alma*. Obtenido de <https://refugiodelalma.com/sencillos-ejercicios-para-iniciarse-en-el-mundo-del-mindfulness.html>

- Penalva, A. (2018). La convivencia escolar. Un reto del siglo XXI. *Revista Electrónica De Investigación Y Docencia (REID)*(20). Obtenido de <https://doi.org/10.17561/reid.n20.3>
- Ramos D., N., & Salcido C., L. (2017). PROGRAMA INTELIGENCIA EMOCIONAL PLENA(PINEP). *Revista de psicoterapia*, 28, págs. 259-270. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6524247>
- Ramos, N., & Salcido, L. (2017). *Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) aplicando Mindfulness para regular emociones*. Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6524247>
- Ramos, Recondo, & Enríquez. (2012). *Programa Inteligencia Emocional Plena PINEP*. Obtenido de Dialnet: <https://revistadepsicoterapia.com/index.php/rdp>
- Reinholdt D., Mogg, K., & Bradley, B. (2013). Control de la atención: relaciones entre el autoinforme y las medidas conductuales, y los síntomas de ansiedad y depresión. *Cognición y emoción*, 430 - 440. Obtenido de <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699931.2012.715081>
- Ruales Guerrón, E. C. (2018). *Niveles de agresividad en estudiantes de música del Conservatorio Superior Nacional de Música*. Obtenido de Carrera de Psicología Clínica. Quito: UCE: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/14480/1/T-UCE-0007-PC032-2018.pdf>
- Saucedo, K. J. (2017). *AUTOESTIMA Y AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE*. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/414/saucedo_dk.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tang, Y., Holzel , B., & Posner, M. (2015). La neurociencia de la meditación consciente. *Nature Reviews Neuroscience*, 213 - 225. Obtenido de <https://www.nature.com/articles/nrn3916>
- Vásquez Dextre, E. (2016). *Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas*. Obtenido de Rev Neuropsiquiatr [online]:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006

Vásquez, E. (2016). Mindfulness: General concepts, psychotherapy and clinical applications. *Rev Neuropsiquiatra*, 79(01).

SESIÓN 01
DOCENTE “INICIAMOS EN EL MINDFULNESS “

OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer las técnicas de mindfulness ▪ Aprender a gestionar las técnicas de mindfulness en el salón de clases ▪ Practicar las estrategias de mindfulness 	PSICOEDUCACIÓN
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ordenador ▪ Proyector ▪ Diapositivas 	DURACIÓN 120 minutos aprox.
INTRODUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida En primer lugar, se dará paso a la presentación de los facilitadores a cargo; se explicará el objetivo de la sesión. ▪ Lluvia de ideas Con la presentación de dos breves video, se generará la lluvia de ideas sobre lo que han captado y rescatan de la ilustración. Posteriormente se les preguntará si conocen la técnica de Mindfulness, recopilando todos los saberes previos que tienen acerca de ello se dará pase a la siguiente actividad. Link: https://www.youtube.com/watch?v=ekxke0ObAJo https://www.youtube.com/watch?v=Gq7jTUYtOz4 	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apertura al desarrollo del tema Se les explicará conceptos básicos acerca de la técnica del Mindfulness: ¿Qué es el Mindfulness? ¿cuáles son las técnicas más resaltantes ¿ ¿Para qué lo vamos a utilizar? ¿Qué beneficios tiene? ¿Cuál es el rol del docente en la práctica de mindfulness con estudiantes? ¿Cuál es su importancia? Posterior a ello se presentará unos breves videos para complementar la exposición, generando un pleno debate con el profesorado. 	

Link: https://www.youtube.com/watch?v=awB9G2WZ_2w
https://www.youtube.com/watch?v=64bWMVXSX_ng
<https://www.youtube.com/watch?v=N9bygi0w1ic>

▪ **Meditación a través de la respiración**

Se realizarán 4 actividades en las que las indicaciones serán las siguientes:

1. *“Atención a la respiración”*

Deben de centrar toda la atención en la respiración tal y como sucede, sin fijarte en nada más. Indicarles que cuando se distraigan, se debe de observar qué es aquello que captó tu atención y regresa inmediatamente a la respiración que surge en ese mismo instante.

Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel la experiencia vivida.

2. *“Respiración de aterrizaje en el aquí y en el ahora”*

Deben de centrar la atención en la respiración tal y como sucede, sin fijarte en nada más.

Luego, deben de efectuar una inspiración suave, profunda y constante por la nariz. Indicar que, al llenarse de aire, y sin hacer ningún corte en la respiración, se debe de soltar enseguida el aire por la boca con intensidad, pero sin forzar la garganta; como si se tratara de un suspiro muy sonoro. La boca debe de estar abierta y colocada en la vocal “a”. Al terminar se debe continuar con la respiración espontánea. Indicarles que cuando se distraigan, se debe de observar qué es aquello que captó tu atención y regresa inmediatamente a la respiración que surge en ese mismo instante.

Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel la experiencia vivida.

3. *“Atención a la respiración torácica y abdominal”*

Indicar que deben de colocar la mano “dominante” en el abdomen, justo por encima del ombligo. La otra mano sitúala en el pecho. Realizando una inspiración suave, profunda y constante por la nariz, y observando qué mano se eleva como efecto del aire que entra en el cuerpo. Luego, se debe de expulsar el aire por la nariz manteniendo la atención en las manos.

Indicarles que cuando se distraigan, se debe de observar qué es aquello que captó tu atención y regresa inmediatamente a la respiración que surge en ese mismo instante.

	<p>A continuación, haz varias respiraciones llevando el aire solo al pecho (movimientos de los músculos intercostales que ensanchan la caja torácica). Después, varias respiraciones solo desde el abdomen (movimientos del diafragma que ensancha la parte inferior del tronco). Para terminar, se realiza una respiración completa: comenzando desde la inspiración desde la zona inferior y también la zona superior del tronco. Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel la experiencia vivida.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pautas para la práctica cotidiana de Mindfulness <p>Se brindará la HOJA DE TRABAJO 01, en la que brindan ejercicios prácticos que se recomendará realizarlos diariamente durante la semana. Con la hoja de trabajo se procederá a explicar cada uno de los apartados del esquema, logrando resolver las dudas, explicando mediante ejemplos prácticos.</p>
SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Retroalimentación <p>Se procederá a dialogar con los docentes, referente al tema tratado y si es que surge alguna consulta o duda.</p>
OBSERVACIONES	<p>Es importante enfatizar que esta hoja de guía servirá como dirección durante todo el programa hasta que los docentes logren instalar los hábitos a su vida cotidiana.</p>

HOJA DE TRABAJO 01

Pautas	
Ritual inicio profesorado	Dedica un minuto, antes de entrar en el aula, a auto observarte. Toma conciencia de cómo entras. Toma conciencia de la actitud necesaria para realizar la clase
Logística	Antes de que llegue el alumnado prepara el aula: disposición de mesas, material necesario, ventilación, etc.
El aula como espacio vivencial	Realiza contacto visual con el alumnado antes de comenzar. Si es Educación Infantil – Primaria, el contacto quizás pueda ser corporal.
Logística	Realiza un uso consciente de la música.
Ritual inicio alumnado	Comienza tu clase con un pequeño ritual. Que ayude al alumnado a tomar conciencia de cómo llegan, del nuevo espacio que se abre, de sus compañeros
Metodología	Introduce la visualización como metodología para trabajar algunos contenidos de tu materia.
Metodología	Utiliza la conciencia sensorial, fundamentalmente lo táctil o - kinestésico (tacto, olfato y gusto), para trabajar algunos contenidos de tu materia
El aula como espacio vivencial	Utiliza tu cuerpo (postura, movimiento...) como elemento de gestión de aula. Por ejemplo, en vez de mandar callar repetidamente a un alumno puedes colocarte, mientras das la explicación, junto a él.
El aula como espacio vivencial	Lleva tu atención al alumnado que tiene más dificultades para seguir la clase. Hazle propuestas que le impliquen activamente en el desarrollo de la misma.
Ritual de cierre con alumnado	Realiza un pequeño ritual para cerrar la clase. Invitándoles a cerrar los ojos y hacer silencio. Se les puede preguntar ¿qué me llevo de la clase de hoy?

**Ritual de cierre
para el docente**

Al cerrar el día dedica un par de minutos a visualizar, de uno en uno, a los alumnos de tu clase, destaca una cualidad positiva de cada uno de ellos.

Recuperado de López G. (2021) *propuestas para el docente TREVA*. Obtenido de Programa TREVA: <https://programatreva.org/recursos/3/#ejerciciosTREVA>

SESIÓN 02
DOCENTE “APRENDEMOS A UTILIZAR EL MINDFULNESS”

OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer las técnicas de mindfulness ▪ Aprender a gestionar las técnicas de mindfulness en el salón de clases ▪ Practicar las estrategias de mindfulness 	PSICOEDUCACIÓN
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ordenador ▪ Proyector ▪ Diapositivas ▪ Uvas 	DURACIÓN 120 minutos aprox.
INTRODUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida En primer lugar, se dará paso al saludo cordial de facilitadores a cargo; se explicará el objetivo de la sesión. ▪ Actividad de tarea “Pautas para la práctica cotidiana de Mindfulness” Se les preguntará a los docentes como se sintieron realizando la actividad planteada en la tarea de la sesión anterior. Se les brindará el espacio para que comenten sus experiencias. 	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apertura al desarrollo del tema Se presentará unos breves videos para complementar la exposición, generando un pleno debate con el profesorado. Link: https://www.youtube.com/watch?v=1-CK-QZpSVU https://www.youtube.com/watch?v=yklpn9qjvEg <p>En las siguientes actividades se les mostrará las técnicas que se van aplicar a los estudiantes, asimismo el recurso del calendario con el que se ira trabajando con junto con los mismos docentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La uva pasa Palanca M. (2017) , nos dice que para esta actividad necesitaremos uvas o pasas en las que se le ofrecerá a cada estudiante, y se les brindará las siguientes instrucciones: 	

Deben de ubicar la uva en frente suya en la palma de su mano, prestando atención plena a la fruta, observando sus propias características como el color, sus arrugas, su olor, textura, etc.

Se debe de resaltar que tienen que darse cuenta de cada pensamiento, sensación o imagen que le evoque, y tratar de regresar a la concentración de la uva, regresando a la observación de forma amable y cuidadosa, diciéndoles “no pasa nada, todo está bien, lo importante es que regreses a la experiencia tantas veces como te alejes de ella”.

Se les invitará a contemplar qué tacto tiene rodándola por la mano, apretándola, y cogiéndola para llevarla, muy lentamente, a la boca, tomando consciencia del movimiento de sus dedos, su muñeca y su mano. Una vez posicionada en frente de su boca, se les pedirá que presten atención a cómo entra la uva poco a poco, dejándola reposar en la lengua. Se les dirá que se permitan sentir la sensación de tenerla en la lengua y cómo sus glándulas empiezan a generar saliva, empezando a masticar muy lentamente, experimentando todas las sensaciones que genera el masticar una uva, los sabores, los cambios de textura. Después, se les invitará, cuando se sientan listos, a prestar atención al proceso de tragar el fruto, intentando seguir el camino que recorre desde la boca y la garganta hasta el estómago.

Después de ello se preguntará acerca de las sensaciones experimentadas durante la actividad.

▪ **Meditación formal guiada vipassana**

En esta se les pedirá a los participantes que cierren los ojos y se sienten en una postura cómoda, con la espalda recta, dejando caer los hombros. En esa posición se invitará a que fijen su atención en su respiración sin intentar controlarla, notando cómo su barriga sube y se expande suavemente con cada inspiración, y baja y se contrae con cada exhalación, manteniéndose en cada inspiración y espiración, dándose cuenta de las veces en que la mente se aleja de la respiración y devolviendo la atención, sin juzgarse, a la misma; lo importante es darse cuenta de la rumiación de la mente y devolver la atención a la respiración, tantas veces sea necesario. Tras los 5 minutos de meditación, se les pedirá que poco a poco vayan abriendo los ojos a medida que se sientan preparados, retomando el contacto con su entorno.

	<p>▪ ACTION HAPINESS:</p> <p>Para esta actividad utilizaremos el calendario propuesto por Actionforhappiness</p> <p>LINK: https://drive.google.com/drive/folders/1D6WxRtJVU6rm7J7FKlhJeBiWZiILzst?usp=sharing</p> <p>En la que se le explicaran los siguientes pasos:</p> <p>Paso 1. Mostrar la acción que se va a llevar a cabo según el día que corresponde en el calendario. Hacer una breve introducción presentando el recurso y los efectos beneficiosos de trabajar acciones por la felicidad.</p> <p>Paso 2. Que los alumnos den ejemplos de acciones que pueden ser llevadas a cabo, para que todos tengan ideas. Es bueno que las apunten, las dibujen o las graben en audio.</p> <p>Paso 3. Comentar las acciones, es una forma de contemplar en viva voz. Una vez comentados debemos contemplar ahora la sensación corporal</p> <p>Paso 4. Realizar una práctica de unos 5 a 10 minutos centradas en la acción a realizar. (Hoja de trabajo 02, para desarrollar este paso)</p> <p>Paso 5. Momento para compartir. Suele ser libre. Se puede preguntar por las emociones para definir las y verbalizarlas.</p> <p>Paso 6. Definir en qué momento se ha a llevar la acción, puede ser en el centro, en casa o en la calle. Que anoten sensaciones, pensamientos y emociones vividas nada más que termine la acción en un diario o cuaderno de práctica</p> <p>Paso 7. Al día siguiente, antes de empezar la actividad podemos dedicar unos minutos a comentar aquellos aspectos que quieran compartir los alumnos. Si no surge nada, iniciar de nuevo el paso a paso con la acción siguiente del calendario ACTION HAPINESS.</p>
<p>SALIDA</p>	<p>Presentaremos el ACTION HAPINESS, indicado con los meses respectivos a trabajar, los cuales serán en base al tiempo propuesto para el desarrollo total del programa.</p>

	<p>*Las actividades de los meses están señaladas en HOJA DE TRABAJO 03, los cuales han sido obtenidas de Actionforhappiness</p> <p>LINK: https://drive.google.com/drive/folders/1D6WxRtJVU6rm7J7FKlhJeBiWZiILzsz?usp=sharing</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Práctica cotidiana de Mindfulness <p>Se les recordará que deben de seguir realizando los ejemplos prácticos para una mayor eficacia en el desarrollo del programa.</p>
OBSERVACIONES	<p>Las actividades propuestas están descritas en anexos de la sesión, así como también el calendario ACTION HAPINESS y proporcionadas en el link de drive para su descarga y acceso.</p>

HOJA DE TRABAJO 02

Descripción de paso 04

Es importante hacer recordar a los estudiantes que se debe de realizar de 2 a 3 respiraciones profundas y conscientes.

Posterior a ello se les indica lo siguiente:

- “Cerramos los ojos y nos llevamos las manos al pecho”

(Deje un espacio de unos 30 a 40 segundos para que los alumnos elaboren la visualización)

- “Fijamos nuestra atención en las sensaciones corporales que surgen. Nos mantenemos un minuto” (Deja un espacio de tiempo)
- “Vamos a hacer otras respiraciones profundas para asentar estas sensaciones” (Deje un espacio de tiempo)
- “Ahora es el momento de fijarnos en cómo surge sensaciones de bienestar, de sentirnos bien con la acción realizada y que nosotros y la persona o personas sobre las que ha recaído la acción están felices”. (Deje un espacio de tiempo)

Fortalecemos esta sensación repitiendo las frases (TODOS EN VOZ ALTA):

Que me sienta feliz
Que se sienta feliz
Que me sienta seguro
Que se sienta seguro
Que tenga salud
Que tengamos salud
Que tenga paz
Que tengamos paz

(Deje un espacio de tiempo)

- “Ahora dibujamos una sonrisa en la boca”.

(Deje un espacio de tiempo)

Y con una sensación de una acción realiza acorde con el deseo de que todos seamos felices y estemos en paz.

Se les indica a los estudiantes que se debe de realizar de 2 a 3 respiraciones profundas y conscientes.

(Deja un espacio de tiempo)

Indicar que “Cuando deseen pueden abrir los ojos”

HOJA DE TRABAJO 03

ACTION HAPPINESS



CALENDARIO DE ACCIÓN : ENERO MÁS FELIZ

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 <p>“La felicidad es cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía» - Gandhi</p>				<p>1 Piensa en tres cosas buenas que deseas para este año</p>	<p>2 Hoy, dedica un tiempo a hacer algo amable hacia ti mismo/a</p>	<p>3 Haz cosas amables para alguien y ayúdale a alegrar su día</p>
<p>4 Escribe una lista de cosas por las que te sientas agradecido/a a la vida y explica por qué</p>	<p>5 Fíjate en las cosas buenas en los/las demás y nota sus puntos fuertes</p>	<p>6 Dedica cinco minutos para sentarte en calma y simplemente respirar</p>	<p>7 Aprende algo nuevo y compártelo con los demás</p>	<p>8 Di algo positivo a todas las personas con las que trates hoy</p>	<p>9 Muévete. Haz alguna actividad física, si es posible al aire libre</p>	<p>10 Da las gracias a una persona con la que te sientes agradecido/a y dile por qué</p>
<p>11 Apaga tus dispositivos electrónicos 2 horas antes de acostarte</p>	<p>12 Conecta con alguien cercano: comparte una sonrisa o un rato de conversación</p>	<p>13 Sé amable contigo mismo/a cuando cometas errores</p>	<p>14 Hoy, toma un camino diferente y fíjate en lo que descubres</p>	<p>15 Hoy, come alimentos sanos que realmente te nutran</p>	<p>16 Sal al exterior y fíjate en cinco cosas que son hermosas</p>	<p>17 Contribuye positivamente a una buena causa o en tu comunidad</p>
<p>18 Céntrate en las cosas buenas, incluso si hoy es un día difícil</p>	<p>19 Retoma el contacto con un viejo amigo al que echas de menos</p>	<p>20 Vete a la cama temprano y date tiempo para recargar energías</p>	<p>21 Da un pequeño paso hacia una meta importante</p>	<p>22 Prueba algo nuevo que te haga salir de tu zona de confort</p>	<p>23 Piensa en algo divertido e invita a otros/as para hacerlo juntos/as</p>	<p>24 Guarda los dispositivos digitales y céntrate en el momento presente</p>
<p>25 Proponte animar a la gente, en lugar de hacerla sentir mal</p>	<p>26 Saluda a un/a vecino/a y conócelo/a mejor</p>	<p>27 Cuestiona tus pensamientos negativos y busca el lado positivo de las cosas</p>	<p>28 Preguntar a otras personas acerca de cosas de las que han disfrutado últimamente</p>	<p>29 Usa una de tus fortalezas personales de una manera nueva</p>	<p>30 Cuenta a cuántas personas puedes sonreír hoy</p>	<p>31 Escribe tus sueños y planes de futuro</p>

ACTION FOR HAPPINESS







Recuperado de
www.actionforhappiness.org



CALENDARIO DE ACCIÓN: FEBRERO AMISTOSO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1 Envía un mensaje a alguien para decirle lo mucho que significa para ti

2 Pregúntale a un amigo cómo se ha sentido ultimamente

3 Haz un acto de bondad para facilitarle la vida a otra persona

4 Organiza una 'pausa para el té' virtual con tus colegas o amigos

5 Muestra un interés activo, haciendo preguntas cuando hables con otros

6 Retoma el contacto con un viejo amigo al que no has visto desde hace tiempo

7 Haz un esfuerzo para tener una charla amistosa con un vecino

8 Comparte lo que sientes con alguien en quien confías de verdad

9 Da las gracias a alguien y dile De qué manera marcó una diferencia para ti

10 Busca lo bueno en las personas, incluso cuando te frustran

11 Enviar una nota de aliento a alguien que necesita animarse

12 Concéntrate en ser amable en lugar de centrarte en tener razón

13 Envíe un mensaje amistoso de apoyo a una empresa local

14 Dile a tus seres queridos por qué son especiales para ti

15 Sonríe a las personas que veas y alégrales el día.

16 Mira si alguien puede estar pasándolo mal y ofrécete a ayudarlo

17 Hoy, contesta amablemente a todas las personas con las que hables, incluido tú mismo

18 Valora las cualidades positivas de una persona importante en tu vida

19 Comparte un video o mensaje que te parezca inspirador o útil

20 Hacer un plan para conectar con otras personas y hacer algo divertido

21 Escuchar activamente lo que la gente dice, sin juzgarla

22 Hoy, da cumplidos sinceros a las personas con las que hables

23 Se amable con alguien a quien te sientas inclinado a criticar

24 Dile a un ser querido cuales son sus puntos fuertes que más valoras en él/ella

25 Da las gracias a tres personas con las que te sientas agradecido y díles por qué

26 Hoy, haz comentarios positivos al mayor número de personas posible

27 Llama a un amigo para ponerte al día y escúchale de verdad

28 Busca un tiempo sin interrupciones para estar con tus seres queridos



"La mejor manera de animarse es animar a otra persona" - Mark Twain



"La única manera de tener un amigo es ser uno" - Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



Recuperado de
www.actionforhappiness.org



CALENDARIO DE ACCIÓN: MARZO ATENTO



LUNES

1 Proponte vivir de manera consciente y amable

8 Come con atención plena. Aprecia el sabor, la textura y el olor de la comida

15 Detente, respire y sé consciente del entorno. Repite con frecuencia durante el día

22 Hoy, camina por una ruta diferente y fíjate en lo que notas

29 Hoy, fíjate en las cosas que funcionan y agradece que lo hagan

MARTES

2 Observa el exterior y date cuenta de cinco cosas que son hermosas

9 Cuando hables con alguien, respira profundamente antes de responder

16 Déjate absorber de verdad por una actividad interesante o creativa

23 Sintoniza con tus sentimientos, sin juzgarlos o tratar de cambiar nada

30 Haz un "escaneo" mental de tu cuerpo y nota lo que está sintiendo

MIÉRCOLES

3 Empieza el día dando gracias por tu cuerpo y por estar vivo/a

10 Siente el frescor de la brisa o la calidez del sol en tu cara

17 Mira a tu alrededor y descubre 3 cosas que encuentras inusuales o agradables

24 Aprecia tus manos y todas las cosas que te permiten hacer

31 Fíjate en la alegría que se encuentra en las cosas simples de la vida

JUEVES

4 Escucha tu diálogo interior. Intenta utilizar palabras amables

11 Mantente completamente presente mientras bebes una taza de té o café

18 Si te das cuenta de que estás corriendo, haz un esfuerzo para ir más despacio

25 Centra tu atención en las cosas buenas que das por sentadas

VIERNES

5 Cada hora, para y haz tres respiraciones calmadas

12 Escucha profundamente a alguien y oye de verdad lo que están diciendo

19 Hoy, cultiva un sentimiento de bondad amorosa hacia los demás

26 Observa cuando estés cansado/a y toma un descanso en cuanto te sea posible

SÁBADO

6 Recuerda a las personas que te importan y envíales amor

13 Hoy, párate a mirar el cielo o las nubes durante unos minutos

20 Celebra el Día Internacional de la Felicidad dayofhappiness.net

27 Ten un día sin tecnología y disfruta del espacio que esto ofrece

DOMINGO

7 Ten un "día sin planes" y nota cómo te sientes

14 Encuentra maneras de disfrutar de cualquier tarea doméstica o que tengas que hacer

21 Escucha una obra musical, sin hacer nada más

28 Aprecia la naturaleza que te rodea, estés donde estés

"Mindfulness quiere decir que nos comprometemos a estar completamente presentes en todo momento"
(Jon Kabat-Zinn)



ACTION FOR HAPPINESS



Recuperado de
www.actionforhappiness.org

Abril Activo

LUNES



5 Hoy, come alimentos saludables y naturales y bebe mucha agua

12 Fijate una meta de ejercicio o insíbete en un desafío de actividad

19 Pasa una noche sin pantallas y utiliza este tiempo para cargar baterías

26 Prueba un nuevo ejercicio, actividad o clase de baile en línea

MARTES



6 Hoy, convierte una actividad cotidiana en un juego divertido

13 Muévete tanto como te sea posible, incluso si hoy no puedes salir

20 Hoy, pasa menos tiempo sentado/a. Levántate y muévete con más frecuencia

27 Tómate un descanso adicional en tu día y camina por fuera durante 15 minutos

MIÉRCOLES



7 Haz una meditación con escaneo corporal y observa bien cómo se siente tu cuerpo

14 Haz del sueño una prioridad y acuéstate a tiempo

21 Hoy, plantéate "comer un arcoíris" de vegetales multicolores

28 Encuentra un ejercicio divertido para hacer mientras esperas que hierva la tetera

JUEVES

1 Este mes, comprométete a estar más activo/a, a partir de hoy

8 Durante el día, exponte a la luz natural; de noche, atenúa las luces

15 Relaja tu cuerpo y mente con yoga, tai chi o meditación

22 A lo largo del día, ve haciendo pausas para estirarte y respirar

29 Reúnete con un/a amigo/a en el exterior, para dar un paseo y charlar

VIERNES



2 Escucha a tu cuerpo y agradece lo que puede hacer

9 Estimula tu cuerpo riendo o haciendo reír a alguien

16 Hoy, actívate cantando, ¡incluso si crees que no sabes cantar!

23 Disfruta moviéndote al ritmo de tu música favorita. ¡Desinhibete!

30 Conviértete en activista por una causa en la que crees de verdad

SÁBADO

3 Hoy, pasa el mayor tiempo posible al aire libre

10 Convierte tus tareas domésticas en una forma divertida de ejercicio

17 Sal a explorar tu entorno y observa cosas nuevas

24 Sal para hacer un encargo para un ser querido o vecino

DOMINGO

4 Pasa un día libre de televisión o pantallas y, en lugar de eso, muévete

11 Haz actividades al aire libre: quita malas hierbas o siembra algunas semillas

18 Hoy, tómate un tiempo para correr, nadar, baile, ir en bicicleta o estirarte

25 Mantente activo/a en la naturaleza. Da de comer a los pájaros o ve a observar la vida silvestre



ACTION FOR HAPPINESS

Más felices · Más amables · Juntos

Mayo significativo

SÁBADO **DOMINGO** **LUNES** **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**

1 Haz una lista de las cosas que son importantes para ti y por qué lo son	2 Haz algo amable por alguien que te importa de verdad	3 Céntrate en lo que puedes hacer en lugar de en lo que no puedes hacer	4 Da un paso hacia un objetivo importante, por pequeño que sea	5 Envíale a un amigo una foto de un momento en el que lo pasasteis bien juntos	6 Busca personas bondadosas y razones para estar alegres	7 Dile a alguien lo mucho que significa para ti y por qué
8 Hoy, proponte la misión de hacer algo amable para ayudar a los demás	9 Fíjate en la belleza de la naturaleza, incluso si no puedes salir al exterior	10 ¿Qué valores son importantes para ti? Hoy, encuentra formas de ponerlos en práctica	11 Agradece las cosas pequeñas, incluso en los momentos difíciles	12 Escucha una obra musical que te guste mucho y recuerda lo que significa para ti	13 Busca cosas que te asombren y te maravillen	14 Infórmate de los valores o tradiciones de otra cultura
15 Haz algo para contribuir a tu comunidad local	16 Mira al cielo. Recuerda que todos formamos parte de algo más grande	17 Muestra tu gratitud hacia las personas que están ayudando a mejorar las cosas	18 Encuentra la manera de que lo que hagas hoy tenga sentido	19 Envía una nota escrita a mano a alguien que te importa	20 Piensa en cosas que te hacen sentir valorado/a y con un propósito	21 Comparte fotos de 3 cosas que te parezcan significativas o memorables
22 Encuentra una forma de ayudar a un proyecto o a una organización benéfica que te interese	23 Comparte una cita que te parezca inspiradora, para motivar a los demás	24 Recuerda tres cosas que hayas hecho de las que te sientas orgulloso/a	25 Hoy, toma decisiones que tengan un impacto positivo en los demás	26 Pregúntale a otra persona qué cosas son importantes para él/ella y por qué	27 Recuerda un acontecimiento en tu vida que haya sido realmente significativo	28 Fíjate en cómo tus acciones afectan positivamente a los demás
29 Haz algo especial y rememóralo esta noche	30 Hoy, haz algo para cuidar del mundo natural	31 Encuentra tres razones para tener esperanza en el futuro				

ACTION FOR HAPPINESS **Más felices · Más amables · Juntos**

Junio Alegre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 <p>1 Decide fijarte en las cosas buenas, todos los días de este mes</p>	<p>2 En tus conversaciones con los demás, di cosas positivas</p>	<p>3 Replantea algo que te preocupe, y trata de encontrar una manera de pensar en ello que sea útil</p>	<p>4 Haz una foto de algo que te aporte alegría y compártelo</p>	<p>5 Piensa en 3 cosas por las que estás agradecido/a y escríbelas</p>	<p>6 Sal a un espacio verde y siente la alegría que trae la naturaleza</p>	
<p>7 Haz algo saludable que te haga sentir bien</p>	<p>8 Encuentra la alegría en la música: canta, toca, baila, escucha o comparte</p>	<p>9 Pregúntale a un/a amigo/a qué le ha hecho feliz recientemente</p>	<p>10 Lleva la alegría a los demás haciendo algo amable por ellos/as</p>	<p>11 Come una buena comida, que te haga feliz y sáboréala de verdad</p>	<p>12 Escribe una carta de agradecimiento para dar las gracias a alguien</p>	<p>13 Mira las cosas de manera desenfadada. Elige ver el lado divertido de las cosas</p>
<p>14 Comparte un recuerdo feliz con alguien que significa mucho para ti</p>	<p>15 Busca algo para lo que estar agradecido/a, donde menos lo esperas</p>	<p>16 Habla con los demás de una manera cálida y amistosa</p>	<p>17 Tómate un tiempo para fijarte en cosas que encuentras hermosas</p>	<p>18 Busca algo bueno en una situación difícil</p>	<p>19 Sal al exterior y encuentra la alegría de estar activo/a</p>	<p>20 Redescubre y disfruta de una actividad infantil divertida</p>
<p>21 Envía una nota positiva a un/a amigo/a que necesite aliento</p>	<p>22 Mira algo divertido y disfruta de cómo te sientes al reír</p>	<p>23 Crea una lista de reproducción de canciones que al escucharlas levanten el ánimo</p>	<p>24 Trae a tu mente un recuerdo favorito por el que te sientas agradecido/a</p>	<p>25 Muestra agradecimiento a las personas que están ayudando a los demás</p>	<p>26 Busca tiempo para hacer algo lúdico, sólo por el placer de hacerlo</p>	<p>27 Sé amable contigo mismo/a. Haz algo que te aporte alegría</p>
<p>28 Observa cómo las emociones positivas se contagian entre las personas</p>	<p>29 Hoy, comparte una sonrisa amistosa con la gente con la que te encuentres</p>	<p>30 Haz una lista de las alegrías de tu vida. Y continúa añadiendo más</p>				

ACTION FOR HAPPINESS

Más felices · Más amables · Juntos/as

Julio Resiliente

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES

JUEVES



VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

5 Haz bien lo básico: come bien, haz ejercicio y ve a dormir temprano

6 Haz una pausa, respira y siente tus pies firmemente en el suelo

7 Cambia tu estado de ánimo haciendo algo que realmente disfrutes

8 Hoy, evita decirte a ti mismo/a "tengo que" o "debería"

9 Contempla un problema con cierta distancia para tener una visión más general

10 Comunícate con alguien en quien confías y comparte tus sentimientos con él/ella

11 Busca algo positivo en una situación difícil

12 Escribe las cosas que te preocupan y reserva un 'tiempo para preocuparte' para pensar en ellas

13 Cuestiona tus pensamientos negativos. Busca una interpretación alternativa

14 Sal y muévete para ayudar a despejar tu mente

15 Ponte una meta alcanzable y da el primer paso hacia ella

16 Encuentra formas divertidas de distraerte de los pensamientos inútiles

17 Hoy, usa uno de tus puntos fuertes para superar una dificultad

18 Deja ir las cosas pequeñas y concéntrate en las cosas que importan

19 Si no puedes cambiarlo, cambia tu forma de pensar en ello

20 Cuando las cosas vayan mal, haz una pausa y sé amable contigo mismo/a

21 Identifica qué te ayudó a superar un momento difícil de tu vida

22 Encuentra 3 cosas que te hagan sentir esperanza y escríbelas

23 Recuerda que todos los sentimientos y situaciones pasan con el tiempo

24 Proponte ver algo bueno en una cosa que ha salido mal

25 Date cuenta de cuando te dispones a criticar, y en lugar de hacerlo sé amable

26 Nota cuando estés a punto de reaccionar exagerada, y respira hondo

27 Escribe 3 cosas por las que estás agradecido/a (incluso si has tenido un día difícil)

28 Piensa en lo que puedes aprender de un problema reciente

29 Sé un optimista realista. Céntrate en lo que puede salir bien

30 Comunícate con un amigo/a, familiar o colega para que te dé su apoyo

31 Recuerda que todos tenemos momentos difíciles a veces: forma parte de ser personas humanas



ACTION FOR HAPPINESS

Más felices · Más amables · Juntos





DOMINGO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



SÁBADO



Agosto Altruista

1 Este mes, proponte ser amable con los demás (y contigo mismo/a)

2 Envía un mensaje de ánimo a alguien con quien no puedes estar

3 Sé amable y solidario/a con todas las personas con las que te relaciones

4 Pregúntale a alguien cómo se siente y escucha de verdad su respuesta

5 Dedicar tiempo a desear que otras personas sean felices y se encuentren bien

6 Sonríe y sé amable con las personas que veas hoy

Dedicar tiempo a ayudar a un proyecto o causa que te interese

8 Prepara una comida sabrosa para alguien que la aprecie

9 Da las gracias a alguien a quien estás agradecido/a y dile por qué

10 Contacta con una persona que tal vez se siente sola o nerviosa

11 Comparte una noticia alentadora para inspirar a otros

12 Ponte en contacto con un amigo para hacerle saber que estás pensando en él/ella

13 Si alguien te molesta, sé amable. Imagina cómo se puede estar sintiendo

14 Haz algo para ser amable con la naturaleza y cuidar de nuestro planeta

15 ¡Día sin planes! Sé amable contigo mismo/a para poder serlo también con los demás

16 Haz un regalo considerado. Para dar una sorpresa a una persona

17 Sé amable en las redes sociales. Comparte comentarios positivos y de apoyo

18 Hoy, haz algo para hacer la vida más fácil a otra persona

19 Agradece tu comida y a las personas que la hicieron posible

20 Fíjate en las cosas buenas en todas las personas que conozcas hoy

21 Dona cosas que no uses, ropa o alimentos para ayudar a una organización benéfica local

22 Dale a la gente el regalo de tu atención plena

23 Comparte un artículo, libro o podcast que te haya resultado útil

24 Perdona a alguien que te hizo daño en el pasado

25 Dedicar tu tiempo, energía o atención a ayudar a alguien que lo necesite

26 Encuentra la manera de empezar una "cadena de favores" o de apoyar una buena causa

27 Fíjate en si alguien está triste y trata de alegrarle el día

28 Mantén una charla amistosa con alguien que no conozcas muy bien



29 Haz algo amable para ayudar en tu comunidad local

30 Regala algo para ayudar a los que no tienen tanto como tú

31 Hoy, comparte la asociación "Action for Happiness" con otras personas



ACTION FOR HAPPINESS

Más felices · Más amables · Juntos

Septiembre Autocuidado

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



1 Encuentra tiempo para cuidarte: no es ser egoísta, sino algo fundamental

2 Fíjate en las cosas que haces bien, por pequeñas que sean

3 Deja ir la autocrítica y habla contigo mismo/a con amabilidad

4 Planifica una actividad divertida o relajante y tómate un tiempo para hacerla

5 Perdónate a ti mismo/a cuando las cosas vayan mal. Todos cometemos errores

6 Céntrate en las cosas básicas: come bien, haz ejercicio y acuéstate temprano

7 Date permiso para decir "no"

8 Está dispuesto/a a compartir cómo te sientes y a pedir ayuda cuando sea necesario

9 Proponte hacer las cosas bien, en lugar de hacerlas a la perfección

10 Cuando las cosas te resulten difíciles, recuerda que está bien no estar bien

11 Tómate un tiempo para hacer algo que realmente disfrutes

12 Haz actividades al aire libre que den un impulso natural a tu cuerpo y a tu mente

13 Sé tan amable contigo mismo/a como lo serías con un ser querido

14 Si estás bastante ocupado/a, permítete hacer una pausa y tomarte un descanso

15 Encuentra una frase amable y tranquilizadora para decirte a ti mismo/a, en tus momentos bajos

16 Deja mensajes positivos donde los puedas ver con frecuencia

17 Sé consciente de lo que sientes, sin ningún juicio

18 Pídele a un amigo de confianza que te diga qué puntos fuertes ve en ti

19 Proponte un día sin planes: dedica tiempo a hacer las cosas despacio y a ser amable contigo mismo/a

20 Disfruta de las fotos de una época que te lleve recuerdos felices

21 No compares cómo te sientes por dentro con cómo se muestran los demás por fuera

22 Ve despacio. Busca tiempo para respirar y estar tranquilo/a

23 No pongas atención a las expectativas que otras personas tienen de ti

24 Acéptate a ti mismo/a y recuerda que eres digno/a de amor

25 Encuentra una nueva forma de aplicar una de tus fortalezas o talentos

26 Trata de no decir "debería" y tómate un tiempo para no hacer nada

27 Libera tiempo cancelando cualquier plan innecesario

28 Decide ver tus errores como pasos que te ayudan a aprender

29 Escribe tres cosas que aprecias de ti mismo/a

30 Recuérdate a ti mismo/a que eres valioso/a, tal y como eres



ACTION FOR HAPPINESS

Más felices · Más amables · Juntos

Octubre optimista

LUNES



MARTES



JUEVES



VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



4 Comienza el día con lo más importante de tu lista de tareas pendientes

5 Sé un optimista realista. Ve la vida como es, pero céntrate en lo que está bien

6 Recuerdate a ti mismo/a que las cosas pueden cambiar para mejor

7 Hoy, busca las buenas intenciones en la gente que te rodea

8 Avanza en un proyecto o tarea que has estado evitando

9 Comparte una meta importante con una persona de tu confianza

10 Dedica un tiempo a reflexionar sobre lo que has logrado esta semana

11 Trata de no culparte a sí mismo/a o a los demás. Busca maneras de avanzar

12 Busca noticias positivas y razones para estar contento/a

13 Pide ayuda para superar un obstáculo al que te enfrentas

14 Haz algo constructivo para mejorar una situación difícil

15 Agradécete a ti mismo/a por lograr las cosas que a menudo das por sentadas

16 Pon a un lado tu lista de tareas y haz algo divertido o que te anime

17 Da un pequeño paso hacia un cambio positivo que quieres ver en la sociedad

18 Ponte metas esperanzadoras pero realistas para la semana que viene

19 Date cuenta de una de tus cualidades positivas que será útil en el futuro

20 Siente la alegría de finalizar una tarea que has pospuesto durante algún tiempo

21 Pon a un lado las expectativas de los demás y céntrate en lo importante

22 Comparte una cita, una foto o un video esperanzador con un amigo o colega

23 Sé consciente de que puedes elegir tus prioridades

24 Escribe tres cosas concretas que han salido bien últimamente

25 ¡No puedes hacer todo! ¿Cuáles son tus tres prioridades de esta semana?

26 Encuentra una nueva manera de ver un problema que enfrentas

27 Sé amable contigo mismo/a. Recuerda que las mejoras necesitan tiempo

28 Hazte la pregunta: ¿tendrá importancia esto dentro de un año?

29 Planifica una actividad divertida o interesante que te apetezca mucho

30 Piensa en tres cosas que te dan esperanza de cara al futuro

31 Ponte una meta para el próximo mes que aporte sentido a tu vida

ACTION FOR HAPPINESS

Más felices · Más amables · Juntos



Noviembre Nuevas Maneras

LUNES



1 Haz una lista de las cosas nuevas que quieres hacer este mes

MARTES



2 Responde a una situación difícil de una manera diferente

MIÉRCOLES

3 Sal y observa los cambios en la naturaleza que te rodea

JUEVES

4 Inscríbete en un nuevo curso, actividad o comunidad en línea

VIERNES

5 Hoy, cambia hoy tu rutina normal y observa cómo te sientes

SÁBADO

6 Prueba una nueva forma de hacer actividad física

DOMINGO



7 Sé creativo/a: cocina, dibuja, escribe, pinta, haz o inspira

8 Planifica una nueva actividad o idea que quieras probar esta semana

9 Cuando sientas que no puedes hacer algo, añade la palabra "todavía"

10 Sé curioso/a: Aprende sobre un nuevo tema o sobre una idea inspiradora

11 Elige una ruta diferente y pon atención a lo que observas por el camino

12 Descubre algo nuevo sobre alguien que te importa

13 Sal al aire libre y haz algo divertido: camina, corre, explora, relájate

14 Encuentra una nueva manera de ayudar o apoyar una causa que te importa



15 Construye sobre nuevas ideas pensando "Sí, ¿y si...?"

16 Mira la vida a través de los ojos de otra persona y desde su punto de vista

17 Prueba una nueva forma de practicar el cuidado personal y se amable contigo mismo/a

18 Conéctate con alguien de una generación diferente

19 Amplía tu perspectiva: lee un periódico, revista o página web diferente

20 Haz una comida usando una receta o ingrediente que no hayas probado antes

21 Aprende una nueva habilidad de un amigo/a o comparte una de las tuyas con él/ella

22 Encuentra una nueva manera de decirle a alguien que lo aprecias

23 Reserva un tiempo fijo para realizar una actividad que te guste

24 Comparte con un amigo/a algo útil que has aprendido recientemente

25 Usa uno de tus puntos fuertes de una manera nueva o creativa

26 Sintoniza una cadena de radio diferente o un nuevo programa de televisión

27 Practica con un amigo su afición y descubre por qué le gusta tanto

28 Descubre tu lado artístico: ¡diseña tus propias tarjetas de felicitación!

29 Hoy, disfruta de una música nueva. Juega, canta, baila o escucha

30 Busca nuevas razones para tener esperanza, incluso en tiempos difíciles



ACTION FOR HAPPINESS

Más felices · Más amables · Juntos

Diciembre de Bondad

DOMINGO



LUNES



MARTES



MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

5 Haz un regalo para alguien sin hogar o que se siente solo/a

6 Deja un mensaje positivo para que alguien lo encuentre

7 Hoy, haz comentarios amables a tantas personas como te sea posible

8 Haz algo que sea útil para un amigo o familiar

9 Date cuenta cuando estás siendo duro/a contigo mismo/a o con los demás y, en lugar de eso, sé amable

10 Escucha de todo corazón a los demás sin juzgarlos

11 Compra algo de más y dónalo a un banco de alimentos

12 Sé generoso/a. Hoy, alimenta a alguien con comida, amor o bondad

13 Hoy, fíjate en a cuántas personas diferentes eres capaz de sonreír

14 Comparte un recuerdo feliz o un pensamiento inspirador con un ser querido

15 Comunícate con un vecino que sea mayor y alégrale el día

16 Busca algo positivo para decirle a todas las personas con las que hables

17 Practica la gratitud. Enumera las cosas amables que otros/as han hecho por ti

18 Pide ayuda y deja que otra persona descubra la alegría de dar

19 Ponte en contacto con alguien que pueda estar solo/a o sentirse aislado/a

20 Ayuda a los demás Regalando algo que no necesitas

21 Aprecia la bondad y da las gracias a las personas que hacen cosas para ti

22 Felicita a alguien por un logro que de otra manera puede pasar desapercibido

23 Proponte dar o recibir el regalo del perdón

24 Lleva la alegría a los demás. Comparte algo que te ha hecho reír

25 Hoy, trata a todo el mundo con amabilidad, ¡incluyéndote a ti mismo/a!!

26 Sal al aire libre. Recoge basura o haz algo bueno por la naturaleza

27 Llama a un familiar que está lejos para saludarle y hablar

28 Sé amable con el planeta. Come menos carne y utiliza menos energía

29 Apaga los dispositivos digitales y escucha de verdad a la gente

30 Dile a alguien cuánto le aprecias y por qué

31 Planifica nuevos actos de bondad para realizar en 2022



ACTION FOR HAPPINESS

Más felices • Más amables • Juntos



SESIÓN 03 “Concientización familiar”

OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Concientizar a los padres o tutores sobre la problemática. ▪ Enseñar el uso de mindfulness como gestión de calma y control emocional ▪ Mostrar los beneficios del mindfulness. 	Psicoeducación
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ordenador ▪ Proyector ▪ Diapositivas 	DURACIÓN 50 minutos aprox.
INTRODUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida En primer lugar, se dará paso a la presentación de los participantes y facilitador a cargo. ▪ Lluvia de ideas Con la presentación de dos breves video, se generará la lluvia de ideas sobre lo que han captado y rescatan de la ilustración. Posteriormente se les preguntará si conocen la técnica de Mindfulness, recopilando todos los saberes previos que tienen acerca de ello se dará pase a la siguiente actividad. Link: https://www.youtube.com/watch?v=ekxke0ObAJo https://www.youtube.com/watch?v=Gq7jTUYtOz4 	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apertura al desarrollo del tema Se les explicará conceptos básicos acerca de la técnica del Mindfulness: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es el Mindfulness? ¿Qué beneficios tiene? ¿Cuál es su importancia? <p>Se les explicará, además, qué es mindfulness y los beneficios que puede brindar para atender conductas agresivas. Al terminar esta parte de la actividad, nuevamente se realizará una lluvia de ideas, para detectar si hubo cambios en su percepción sobre el tema. De igual manera, se hará una reflexión de qué es lo que ellos y ellas pueden realizar desde su entorno familiar para atender las manifestaciones de agresividad, tanto de sí</p>	

mismos/as como de sus hijos e hijas, buscando con ello que se tenga un ambiente familiar adecuado y un mejor desarrollo, tanto social como psicológico.

▪ **Presentación de programa**

Es necesario presentar el programa a la familia. Es por ello que, el centro debe implementar tantas actividades informativas como considere necesario.

▪ **Solicitud de implicación**

Los facilitadores comunican a las familias implicación de las familias para alinear las acciones, fomentar las actividades en el hogar y permitir la realización de determinadas actividades en el hogar.

▪ **Consentimiento informado**

Se le presentará un consentimiento en el que aceptan ser informadas y autorizan la aplicación del programa a sus hijos. (Ver Hoja de trabajo 04)

▪ **Meditación a través de la respiración**

Se realizarán 4 actividades en las que las indicaciones serán las siguientes:

1. *“Atención a la respiración”*

Deben de centrar toda la atención en la respiración tal y como sucede, sin fijarte en nada más. Indicarles que cuando se distraigan, se debe de observar qué es aquello que captó tu atención y regresa inmediatamente a la respiración que surge en ese mismo instante.

Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel la experiencia vivida.

2. *“Respiración de aterrizaje en el aquí y en el ahora”*

Deben de centrar la atención en la respiración tal y como sucede, sin fijarte en nada más.

Luego, deben de efectuar una inspiración suave, profunda y constante por la nariz. Indicar que, al llenarse de aire, y sin hacer ningún corte en la respiración, se debe de soltar enseguida el aire por la boca con intensidad, pero sin forzar la garganta; como si se tratara de un suspiro muy sonoro. La boca debe de estar abierta y colocada en la vocal “a”. Al terminar se debe continuar con la respiración espontánea.

	<p>Indicarles que cuando se distraigan, se debe de observar qué es aquello que captó tu atención y regresa inmediatamente a la respiración que surge en ese mismo instante.</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel la experiencia vivida.</p> <p>3. “Atención a la respiración torácica y abdominal”</p> <p>Indicar que deben de colocar la mano “dominante” en el abdomen, justo por encima del ombligo. La otra mano sitúala en el pecho. Realizando una inspiración suave, profunda y constante por la nariz, y observando qué mano se eleva como efecto del aire que entra en el cuerpo. Luego, se debe de expulsar el aire por la nariz manteniendo la atención en las manos.</p> <p>Indicarles que cuando se distraigan, se debe de observar qué es aquello que captó tu atención y regresa inmediatamente a la respiración que surge en ese mismo instante.</p> <p>A continuación, haz varias respiraciones llevando el aire solo al pecho (movimientos de los músculos intercostales que ensanchan la caja torácica). Después, varias respiraciones solo desde el abdomen (movimientos del diafragma que ensancha la parte inferior del tronco).</p> <p>Para terminar, se realiza una respiración completa: comenzando desde la inspiración desde la zona inferior y también la zona superior del tronco.</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel la experiencia vivida.</p>
<p>SALIDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Retroalimentación <p>Se procederá a dialogar con los padres, referente al tema tratado y si es que surge alguna consulta o duda.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>	<p>Ninguna.</p>

HOJA DE TRABAJO 04
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ con número de DNI _____, por este medio AUTORIZO la participación de mi menor hijo _____ en el programa “**Mindfulness: Gestión de emociones negativas**”, ejecutado en 13 sesiones.

NOMBRE

DNI

SESIÓN 04 “Conociendo El mindfulness”

OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dar la bienvenida a los participantes y presentación del programa. ▪ Conocer expectativas respecto del programa. ▪ Informar acerca del Mindfulness ▪ Practicar la respiración como medio de conexión con el presente. 	Psicoeducación
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ordenador ▪ Proyector ▪ Uvas o pasas ▪ Diapositivas 	DURACIÓN 50 minutos aprox.
INTRODUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida En primer lugar, se dará paso a la presentación de los participantes y facilitador a cargo; cada uno dirá su nombre, hobbies y algo que no le guste o le incomode, para poder conocer algo más los unos de los otros. ▪ Normas de convivencia Se propondrán 3 reglas básicas para trabajar en el desarrollo del programa. En este apartado se permitirá sugerencias de los estudiantes. ▪ Lluvia de ideas Con la presentación de un video, se generará la lluvia de ideas sobre lo que han captado y rescatan de la ilustración. Posteriormente se les preguntará a los estudiantes si conocen la técnica de Mindfulness, recopilando todos los saberes previos que tienen acerca de ello se dará pase a la siguiente actividad. Link: https://www.youtube.com/watch?v=JRyE7Cm302M 	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apertura al desarrollo del tema Se les explicará conceptos básicos acerca de la técnica del Mindfulness: ¿Qué es el Mindfulness? 	

	<p>¿Para qué lo vamos a utilizar? ¿Qué beneficios tiene? ¿Son necesarios muchos materiales para realizar esta técnica?</p> <p>▪ La uva pasa</p> <p>Para esta actividad necesitaremos uvas o pasas en las que se le ofrecerá a cada estudiante, y se les brindará las siguientes instrucciones:</p> <p>Deben de ubicar la uva en frente suya en la palma de su mano, prestando atención plena a la fruta, observando sus propias características como el color, sus arrugas, su olor, textura, etc.</p> <p>Se debe de resaltar que tienen que darse cuenta de cada pensamiento, sensación o imagen que le evoque, y tratar de regresar a la concentración de la uva, regresando a la observación de forma amable y cuidadosa, diciéndoles “no pasa nada, todo está bien, lo importante es que regreses a la experiencia tantas veces como te alejes de ella”.</p> <p>Se les invitará a contemplar qué tacto tiene rodándola por la mano, apretándola, y cogiéndola para llevarla, muy lentamente, a la boca, tomando consciencia del movimiento de sus dedos, su muñeca y su mano. Una vez posicionada en frente de su boca, se les pedirá que presten atención a cómo entra la uva poco a poco, dejándola reposar en la lengua. Se les dirá que se permitan sentir la sensación de tenerla en la lengua y cómo sus glándulas empiezan a generar saliva, empezando a masticar muy lentamente, experimentando todas las sensaciones que genera el masticar una uva, los sabores, los cambios de textura. Después, se les invitará, cuando se sientan listos, a prestar atención al proceso de tragar el fruto, intentando seguir el camino que recorre desde la boca y la garganta hasta el estómago.</p> <p>Después de ello se preguntará acerca de las sensaciones experimentadas durante la actividad.</p>
<p>SALIDA</p>	<p>▪ Meditación formal guiada vipassana</p> <p>En esta se les pedirá a los participantes que cierren los ojos y se sienten en una postura cómoda, con la espalda recta, dejando caer los hombros. En esa posición se invitará a que fijen su atención en su respiración sin intentar controlarla, notando cómo su barriga sube y se expande suavemente con</p>

	<p>cada inspiración, y baja y se contrae con cada exhalación, manteniéndose en cada inspiración y espiración, dándose cuenta de las veces en que la mente se aleja de la respiración y devolviendo la atención, sin juzgarse, a la misma; lo importante es darse cuenta de la rumiación de la mente y devolver la atención a la respiración, tantas veces sea necesario. Tras los 5 minutos de meditación, se les pedirá que poco a poco vayan abriendo los ojos a medida que se sientan preparados, retomando el contacto con su entorno.</p> <p>▪ Actividad para casa Para finalizar la sesión se les ofrecerá a los integrantes dos actividades para desarrollar a lo largo de la semana.</p> <p style="padding-left: 40px;">La primera será realizar una meditación formal de 5 minutos diarios.</p> <p style="padding-left: 40px;">La segunda el tomar una respiración consciente cada vez que vayan a ingerir un alimento.</p>
OBSERVACIONES	La actividad de la uva pasa, se podrá sustituir con otra fruta, la cual sea de la misma proporción y tamaño.

SESIÓN 05 “Gestionamos nuestras emociones negativas mediante la respiración consciente”

<p align="center">OBJETIVO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diferenciar las respuestas asertivas de las agresivas ▪ Usar el mindfulness como medio de meditación para afrontar las conductas agresivas. ▪ Mantener la atención en la respiración. ▪ Observar las sensaciones corporales que se dan en el proceso respiratorio. 	<p align="center">Psicoeducación</p>
<p align="center">RECURSOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ordenador ▪ Proyector ▪ Hojas bond ▪ Lápices ▪ Diapositivas ▪ Caja 	<p align="center">DURACIÓN 50 minutos aprox.</p>
<p align="center">INTRODUCCIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida En primer lugar, se dará paso al saludo del facilitador a cargo. ▪ Normas de convivencia Se resaltarán las normas de convivencia planteadas la sesión anterior. ▪ Actividad de tarea Se les preguntará a los estudiantes como se sintieron realizando las 2 actividades planteadas en la tarea de la sesión anterior. Se les brindará el espacio para que comenten sus experiencias. 	
<p align="center">DESARROLLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agresividad vs Asertividad Mediante diapositivas se explicarán los términos de agresividad y asertividad, así como también como gestionamos ello mediante el mindfulness. Después, se le mostrarán en las diapositivas ejemplos de situaciones reales de conflicto y mediante la participación activa de los estudiantes se dará respuestas ante los ejemplos planteados de acuerdo al tema tratado en la sesión. (Hoja de trabajo n°05) ▪ La caja de las confesiones 	

Se les presentará un video a los estudiantes, en el que después de sus opiniones referente a lo visualizado deberán escribir en una hoja:

¿Cómo reaccionas ante emociones negativas en tu vida diaria?

¿Cómo responderías ante una agresión?

¿Qué aspectos desean mejorar?

¿Qué es lo que esperan conseguir a través del mindfulness?

El facilitador les mostrará una caja en donde las guardaran todas las hojas, para trabajar la última sesión y observar si se ha cumplido el objetivo.

Link de video:

<https://www.youtube.com/watch?v=Elgp7RUAhgE>

▪ **Meditación a través de la respiración**

Se realizarán 4 actividades en las que las indicaciones serán las siguientes:

1. *“Atención a la respiración”*

Deben de centrar toda la atención en la respiración tal y como sucede, sin fijarte en nada más. Indicarles que cuando se distraigan, se debe de observar qué es aquello que captó tu atención y regresa inmediatamente a la respiración que surge en ese mismo instante.

Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel la experiencia vivida.

2. *“Respiración de aterrizaje en el aquí y en el ahora”*

Deben de centrar la atención en la respiración tal y como sucede, sin fijarte en nada más.

Luego, deben de efectuar una inspiración suave, profunda y constante por la nariz. Indicar que, al llenarse de aire, y sin hacer ningún corte en la respiración, se debe de soltar enseguida el aire por la boca con intensidad, pero sin forzar la garganta; como si se tratara de un suspiro muy sonoro. La boca debe de estar abierta y colocada en la vocal “a”. Al terminar se debe continuar con la respiración espontánea.

Indicarles que cuando se distraigan, se debe de observar qué es aquello que captó tu atención y regresa inmediatamente a la respiración que surge en ese mismo instante.

Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel la experiencia vivida.

	<p>3. <i>“Atención a la respiración torácica y abdominal”</i></p> <p>Indicar que deben de colocar la mano “dominante” en el abdomen, justo por encima del ombligo. La otra mano sitúala en el pecho. Realizando una inspiración suave, profunda y constante por la nariz, y observando qué mano se eleva como efecto del aire que entra en el cuerpo. Luego, se debe de expulsar el aire por la nariz manteniendo la atención en las manos.</p> <p>Indicarles que cuando se distraigan, se debe de observar qué es aquello que captó tu atención y regresa inmediatamente a la respiración que surge en ese mismo instante.</p> <p>A continuación, haz varias respiraciones llevando el aire solo al pecho (movimientos de los músculos intercostales que ensanchan la caja torácica). Después, varias respiraciones solo desde el abdomen (movimientos del diafragma que ensancha la parte inferior del tronco).</p> <p>Para terminar, se realiza una respiración completa: comenzando desde la inspiración desde la zona inferior y también la zona superior del tronco.</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel la experiencia vivida.</p>
<p>SALIDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El panel de mandos <p>Se les brindara un audio para que los estudiantes mediten 2 veces durante la semana, y en la siguiente sesión puedan narrarnos acerca de sus experiencias con la actividad asignada.</p> <p>Link:</p> <p>https://drive.google.com/drive/folders/1xYk3B5TWdtP8p5VGSIBIOlxlvFvBQZh9?usp=sharing</p>
<p>OBSERVACIONES</p>	<p>El audio está en carpeta de acceso abierto, para todos los que tengan el link correspondiente.</p>

HOJA DE TRABAJO 05

▪ **Situaciones:**

- a) Un compañero rompe sin querer un objeto valioso para ti.

Respuesta:

AGRESIVO	ASERTIVO

- b) En la fila que has estado haciendo para recoger tus libros escolares, un compañero se cola recibiendo los libros antes de ti y sin pedirte permiso o por favor.

Respuesta:

AGRESIVO	ASERTIVO

- c) Jugando al fútbol con tus amigos, en el gol ganador y tú te encuentras en el sitio perfecto para marcarlo. Uno de los compañeros de tu equipo se acerca con el balón a la portería, te mira, pero en vez de pasarte el balón decide tirar él y encima falla el gol.

Respuesta:

AGRESIVO	ASERTIVO

- d) Un compañero de clases reparte invitaciones por su cumpleaños a todos tus amigos, sin embargo, a ti no te brindan una invitación por ser el nuevo de clases.

Respuesta:

AGRESIVO	ASERTIVO
-----------------	-----------------

- e) Es viernes y le propones a tu mejor amigo(a), al cual llevas tiempo sin ver, salir al parque, pero dice que no puede porque tiene que estudiar. Por lo que, decides salir solo a dar un paseo y, de repente la encuentras a tu mejor amigo/a) con otros amigos.

Respuesta:

AGRESIVO	ASERTIVO
-----------------	-----------------

- f) Estás en la calle con tus amigos y te das cuenta que son las 9 de la noche y deberías haber llegado a casa hace media hora. Al llegar a casa una hora más tarde (media hora de camino de vuelta a casa), tus padres te castigan sin ver la televisión durante un mes.

Respuesta:

AGRESIVO	ASERTIVO
-----------------	-----------------

SESIÓN 06 “Sintiéndome en calma”

OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Practicar la visualización. ▪ Compartir e intercambiar experiencias relacionadas con la práctica ▪ Gestionar la colera, irritación a través de técnicas de visualización 	DIMENSIÓN: Agresividad física
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ordenador ▪ Proyector ▪ Diapositivas 	DURACIÓN 50 minutos aprox.
INTRODUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida En primer lugar, se dará paso al saludo del facilitador a cargo; ▪ Normas de convivencia Se resaltarán las normas de convivencia planteadas la sesión anterior. ▪ Actividad de tarea Se les preguntará a los estudiantes como se sintieron realizando la actividad planteada en la tarea de la sesión anterior. Se les brindará el espacio para que comenten sus experiencias. 	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pre visualización Se dan las siguientes indicaciones a los estudiantes: <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica la actividad durante la que sientes Irritación, furia o cólera. 2. A continuación, identifica cuándo empezaste a experimentar la sensación. ¿Cómo es esa sensación? 3. Ahora, identifica lo siguiente: ¿Qué estás haciendo generalmente antes de que empiece la sensación? ¿En qué piensas? ¿Qué sientes? ▪ Formando la imagen Se dan las siguientes indicaciones a los estudiantes: “En tu visualización, imagínate en el momento justo anterior a percibir la sensación. Contéplate totalmente 	

	<p>relajado, en calma, tranquilo, aunque sepas que vas a enfrentarte a una situación que en el pasado te ha provocado sentimientos. Ahora, imagínate a ti mismo o a tu avatar entrando en la situación al mismo tiempo que sigues totalmente cómodo y relajado. Observa todas las personas, los objetos de la habitación, los sonidos y las cosas que ves a tu alrededor. Puedes percibir incluso los olores que hay en el espacio. Es importante que mentalmente te veas consiguiendo estar en calma en tu visualización. ¡Si en algún momento te sientes tenso, recuerda que se trata de tu visualización! Siempre puedes congelar la acción, hacer marcha atrás y volver al momento en el que te sentías seguro y en calma. Luego, comienza a realizar de nuevo la visualización. Sigue conectado a tu respiración suave mientras la llevas a cabo.”</p> <p>Al acabar el ensayo mental, se puede practicar otra vez, lo que permitirá ser más flexible y prepararte ante cualquier suceso imprevisible que pueda ocurrir cuando estés en tiempo real.</p>
<p>SALIDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Retroalimentación Se procederá a dialogar con los estudiantes, referente a la actividad ejecutada, incentivando a la participación mediante las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo viviste el hecho de efectuarlo con éxito? ¿De qué manera este ensayo mental puede marcar una diferencia para ti y para otros? ¿Cómo podrías practicarlo cada día durante cinco minutos? ¿Dónde y cuándo podrías hacerlo? ▪ Pautas para la práctica cotidiana de Mindfulness Se brindará la HOJA DE TRABAJO 06, en la que brindan ejercicios prácticos que se recomendará realizarlos diariamente durante la semana.
<p>OBSERVACIONES</p>	<p>Es importante enfatizar que esta hoja de guía servirá como dirección durante todo el programa hasta que los propios estudiantes logren instalar los hábitos a su vida cotidiana.</p>

HOJA DE TRABAJO 06

Pautas	
Nuevos retos	Para acudir al trabajo, centro, ir a comprar o realizar actividades cotidianas cambia de ruta, ve por sitios diferentes, cambia el escenario, acude a sitios que no vas con frecuencia.
Desayunando	Desayuna, tómate el tiempo necesario para hacerlo, elige un lugar tranquilo y adopta una posición cómoda, siente los sabores de cada bocado.
Viajar sin móvil	Cuando utilices el autobús urbano o metro intenta escuchar los ruidos de tu alrededor.
En agua y jabón	Date una ducha y siente cómo el agua moja cada parte de tu cuerpo y lo relaja.
El silencio	Busca 10 minutos de tu día para escuchar el silencio de tu habitación y escucha tu interior
Naturaleza viva	Da un paseo por un parque, campo, orilla del río, playa... y escucha la naturaleza.
¿Qué me dicen?	Escucha a un amigo atentamente, todos tienen necesidades. No te centres sólo en buscar soluciones sino también en escuchar, quizá sólo quiere que le escuches o tiene otra necesidad.

Recuperado de Baonza N., Propuesta de intervención mediante un programa de Mindfulness aplicado a la discapacidad Intelectual: trabajando con prejuicios (2019)

SESIÓN 07 “Atención plena en sonidos y pensamientos”

OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Practicar la visualización. ▪ Tomar conciencia de cómo se forman las imágenes en la mente. ▪ Compartir e intercambiar experiencias relacionadas con la atención plena de sonidos y pensamientos 	DIMENSIÓN: Agresividad física
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ordenador ▪ Proyector ▪ Diapositivas 	DURACIÓN 50 minutos aprox.
INTRODUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida En primer lugar, se dará paso al saludo del facilitador a cargo; ▪ Normas de convivencia Se resaltarán las normas de convivencia planteadas la sesión anterior. ▪ Actividad de tarea “Pautas para la práctica cotidiana de Mindfulness” Se les preguntará a los estudiantes como se sintieron realizando la actividad planteada en la tarea de la sesión anterior. Se les brindará el espacio para que comenten sus experiencias. 	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Laboratorio de sensaciones: Se dan las siguientes indicaciones a los estudiantes: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cerramos los ojos y se hace una introducción reparatoria. 2. El facilitar invita a los estudiantes recordar diferentes sensaciones referidas a distintos canales sensoriales perceptivos: sabor a gaseosa, sabor ácido de limón (otros); el tacto del suelo frío, el tacto de la corteza de un árbol (otros); aire fresco, olor a rosa (otros). 3. Los estudiantes levantan la mano cuando son capaces de visualizar la imagen que se les ha propuesto. 	

4. Se comparte la experiencia.

▪ **Atención plena a los sonidos y los pensamientos**

De la misma manera que se presta atención a una uva en la boca o a las sensaciones de la respiración o a la percepción del cuerpo como una totalidad que respira, también podemos llevar nuestra atención a lo que llega a nuestros oídos, para ello realizaremos lo siguiente:

Consiste en indicar a los participantes que deben de cerrar los ojos, iniciando con una respiración profunda ya practicada en las sesiones anteriores, se procederá a permanecer en postura relajada a tratar de escuchar los sonidos que están presentes. En esta práctica nos entregamos completamente a la percepción del sonido, percibiendo todo aquello que pueda percibirse a través del oído. En el proceso de escucha de los sonidos identificados se les realizará la pregunta a los participantes ¿Qué sonido es el que más le agrada? ¿Qué reacciones emocionales le producen?, estas preguntas ellos tendrán que responderse a ellos mismos en su voz interior.

A continuación, se origina un cambio en la meditación guiada en el que se nos invita a llevar la atención a los pensamientos y emociones que surjan y considerarlos:

Es importante resaltar que los pensamientos pueden tener cualquier contenido o significado emocional. Pueden ser pensamientos sobre el pasado, sobre el futuro o quizás sobre la preocupación por no tener pensamientos cuando se supone que los estás teniendo, lo que también es obviamente un pensamiento. La cuestión no consiste tanto en ponerse a buscar pensamientos, dejando simplemente que la conciencia registre la emergencia, despliegue y desaparición de los pensamientos, dejando que la conciencia lo sostenga todo, sean cuales fueren los pensamientos y emociones que surjan, tratando, del mejor modo posible, de no tomártelos como algo personal y considerarlos como si fuesen meros sonidos o climas de tu atmósfera mental. Y esta práctica de cobrar conciencia de nuestros pensamientos y emociones no tiene que limitarse a los

	<p>momentos de práctica formal, también podemos, una vez familiarizados con ella, emplearla durante el resto del día. Y eso es algo que puede hacerse en cualquier lugar, momento y circunstancia.</p>
SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Retroalimentación Se procederá a dialogar con los estudiantes, referente a la actividad ejecutada, incentivando a la participación mediante las siguientes preguntas: ¿Te pareció fácil? ¿Cómo podrías practicarlo cada día durante cinco minutos? ¿Dónde y cuándo podrías hacerlo? ▪ Tarea para casa Se debe de poner en práctica cada uno de los ejercicios de mindfulness por lo menos tres veces a la semana en casa.
OBSERVACIONES	<p>Se debe de resaltar que deben de seguir practicando las “Pautas para la práctica cotidiana de Mindfulness”, propuestas en la HOJA DE TRABAJO 06.</p>

SESIÓN 08 “Body-Scan”

OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Experimentar la meditación a partir del movimiento ▪ Experimentar las sensaciones de nuestro cuerpo en un estado de atención plena 	DIMENSIÓN: Agresividad verbal
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ordenador ▪ Proyector ▪ Diapositivas ▪ Colchonetas 	DURACIÓN 50 minutos aprox.
INTRODUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida En primer lugar, se dará paso al saludo del facilitador a cargo; ▪ Normas de convivencia Se resaltarán las normas de convivencia planteadas la sesión anterior. ▪ Actividad para casa Se les preguntará a los estudiantes si tuvieron dificultades en la ejecución de los ejercicios en su vida diaria. Se les brindará el espacio para que comenten sus experiencias y para dar las sugerencias necesarias. 	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Body-Scan Consiste en tomar plena atención de las sensaciones corporales, yendo de parte a parte del cuerpo y siendo consciente de qué están sintiendo, intensificarlo y entenderlo. Se darán las siguientes indicaciones a los estudiantes: <ul style="list-style-type: none"> a) Siéntate o tumbate sobre una superficie cómoda en la que puedas “mantenerte despierto”. Es importante que trates de no quedarte dormido. Ahora vas a pasar un escáner por tu cuerpo para sentirlo tal y como está ahora. No se trata de modificar la postura ni de eliminar posibles tensiones. No se trata de sentir nada en concreto ni de llegar a ningún resultado esperado. Solo trata de concentrarte en las diferentes partes de tu cuerpo con atención plena. 	

- a) Cierra los ojos para poder sentirlo todo con más claridad.
- b) Siente la respiración. Observa cómo sube y baja tu pecho y abdomen cada vez que entra el aire (con cada inspiración) y cada vez que sale (con cada espiración).
- c) Siente tu cuerpo como un “todo”, desde la cabeza hasta los pies. Imagina que la piel es como la “envoltura” de tu cuerpo. Fíjate bien en las sensaciones que tienes en las zonas en las que el cuerpo está en contacto con el suelo, con la silla, con la colchoneta, con la manta, etcétera.
- d) Cuando te des cuenta de que te has distraído, observa qué es aquello que captó tu atención y dirige de nuevo la atención al cuerpo.
- e) Comienza el reconocimiento corporal o “Body-Scan”. Recuerda que vas a ir ascendiendo desde los pies hacia la cabeza.
- f) Comenzamos el reconocimiento corporal o “Body-scan”: Pon toda tu atención en el PIE DERECHO. Trata de llevar la respiración a esta zona de tu cuerpo. No pienses en el pie derecho, siéntelo. Imagina cómo, al inspirar el aire por la nariz, llega directamente hasta el PIE DERECHO (pasando por la garganta, los pulmones, el abdomen y bajando por la pierna derecha hasta llegar al pie). Luego imagina que espiras el aire desde el pie y sube haciendo el mismo recorrido de vuelta hasta salir por la nariz.
- g) Permítete sentir todas las sensaciones que te llegan del pie derecho. Una vez que identifiques la sensación, déjala ir, para seguir atento a la exploración de tu cuerpo. Si por el momento no sientes nada, no importa. Es muy importante que te permitas la sensación de “no siento nada”.
- Ahora trata de centrar tu atención en otra parte de tu cuerpo (guíate del esquema corporal a seguir), se debe de repetir las instrucciones anteriores con el resto de partes del cuerpo

Guía del esquema corporal que seguir:

- Pie + pierna (derecha) / pie + pierna (izquierda)
- Ingle + cadera
- Abdomen + zona lumbar
- Tórax + zona dorsal
- Mano + brazo + hombro (derecho) / mano + brazo + hombro (izquierdo)

	<p>– Cuello + rostro + cabeza</p> <p>h) Respiración de cierre: Termina haciendo varias respiraciones profundas inspirando el aire por el “agujero imaginario” que hay en la parte más alta del cráneo, en la coronilla. Cuando inspiras, el aire entra por la cabeza y sale por los pies, cruzando todo el cuerpo. A continuación, imaginas que inspiras el aire desde los pies y sale por ese “agujero” de la cabeza, volviendo a recorrer todo el cuerpo hacia arriba. Respira así durante unos minutos.</p> <p>i) <i>Tiempo de reposo</i>: Al finalizar la exploración corporal quédate en silencio y en calma. Siente por un momento las sensaciones que te llegan de todo tu cuerpo.</p> <p>j) <i>Despertar</i>: Ahora, sin ninguna prisa, vas a comenzar a mover poco a poco los dedos de los pies, piernas, caderas, tronco, espalda, manos, brazos, hombros, cuello y cabeza. Poco a poco ve “despertando” el cuerpo desde los pies hasta la cabeza.</p> <p>Después de la ejecución del ejercicio se debe compartir la experiencia.</p>
<p>SALIDA</p>	<p>▪ Retroalimentación</p> <p>Se procederá a dialogar con los estudiantes, referente a la actividad ejecutada, incentivando a la participación mediante las siguientes preguntas:</p> <p>¿Te pareció fácil? ¿Cómo podrías practicarlo en casa?</p> <p>▪ Tarea para casa</p> <p>Se debe de poner en práctica el Body-Scan, dos veces durante la semana, para compartir las experiencias en la siguiente sesión.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>	<p>Se debe de resaltar que deben de seguir practicando las “Pautas para la práctica cotidiana de Mindfulness”, propuestas en la HOJA DE TRABAJO 06.</p>

SESIÓN 09 “Respiración consciente para nuestras emociones”

OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Canalizar las emociones mediante la respiración. 	DIMENSIÓN	Agresividad verbal
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ordenador ▪ Proyector ▪ Diapositivas ▪ Colchonetas 	DURACIÓN 50 minutos aprox.	
INTRODUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida En primer lugar, se dará paso al saludo del facilitador a cargo; ▪ Normas de convivencia Se resaltarán las normas de convivencia planteadas la sesión anterior. ▪ Actividad para casa Se les preguntará a los estudiantes si tuvieron dificultades en la ejecución de los ejercicios en su vida diaria y del Body-Scan, Se les brindará el espacio para que comenten sus experiencias y para dar las sugerencias necesarias. 		
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ FRESQUITO-CALENTITO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar una buena introducción: cerrar los ojos, llevar la atención a la respiración. 2. Hacer respiración consciente, fijando toda nuestra atención en la sensación de frescor en los alvéolos nasales al entrar el aire y el calorcito que se siente al salir el mismo. 3. Compartir la experiencia. ▪ LA LINTERNA DE LA ATENCIÓN: <ol style="list-style-type: none"> 1. Invitamos al alumnado a cerrar los ojos y a observar su respiración. 		

	<p>2. Abrimos los ojos y les proponemos fijar la atención en un objeto concreto (ej: silla). Observar todos sus detalles. Enfocar ese mismo objeto y otro cercano abarcando los dos con la atención, ir sumando objetos</p> <p>3. Se brinda un espacio para compartir las experiencias.</p> <p>▪ EL PÉNDULO Se brinda las siguientes</p> <p>a) Los alumnos y las alumnas se colocan sentados sobre una silla.</p> <p>b) Se les invita a iniciar un movimiento de oscilación, como si fuese un péndulo. Debe de ser un movimiento suave y lento, hecho con conciencia y no de manera rápida. Se balancean hacia un lado, hasta que no puedan seguir oscilando sin levantarse del suelo o la silla. En ese momento vuelven a la posición centrada y comienzan la oscilación hacia el otro lado.</p> <p>c) En un principio se hace una pequeña parada en el centro, antes de comenzar el movimiento hacia el otro lado. El ritmo es oscilación, cambio, centro.</p> <p>d) Poco a poco el movimiento se va haciendo rítmico y cadencioso, sin hacer pausa en el centro.</p> <p>e) Se pueden marcar los tiempos con algún instrumento.</p> <p>f) Se puede acompañar la respiración, cada uno de sus ciclos, con los movimientos.</p> <p>g) Se invita al alumnado a permanecer en esa actitud atenta, observando la respiración, así como las sensaciones que se van produciendo en el cuerpo.</p>
<p>SALIDA</p>	<p>▪ Retroalimentación Se procederá a dialogar con los estudiantes, referente a la actividad ejecutada, incentivando a la participación mediante las siguientes preguntas: ¿Te pareció fácil? ¿Cómo podrías practicarlo en casa?</p> <p>▪ Tarea para casa Se debe de poner en práctica las técnicas aprendidas, una vez durante la semana, para compartir las experiencias en la siguiente sesión.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>	<p>Se debe de resaltar que deben de seguir practicando las “Pautas para la práctica cotidiana de Mindfulness”, propuestas en la HOJA DE TRABAJO 06.</p>

SESIÓN 10 “Liberando nuestra ira”

OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Concientizar de las situaciones que generan ira. • Liberarse de las emociones negativas 	DIMENSIÓN	Ira
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ordenador ▪ Proyector ▪ Diapositivas 	DURACIÓN 50 minutos aprox.	
INTRODUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida En primer lugar, se dará paso al saludo del facilitador a cargo; ▪ Normas de convivencia Se resaltarán las normas de convivencia planteadas la sesión anterior. ▪ Actividad para casa Se les preguntará a los estudiantes si tuvieron dificultades en la ejecución de los ejercicios en su vida diaria. Se les brindará el espacio para que comenten sus experiencias y para dar las sugerencias necesarias. 		
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pre visualización: Preguntas premeditación: Se lanzan preguntas, teniendo en cuenta que todos tiene algún tipo de trampa para monos en su vida. El truco es hacerse consciente primero de la trampa (lo cual el mono no podría hacer) para poder liberarse. Se lanza la pregunta ¿Cuáles son las trampas que te provocan una sensación de infortunio o ira? Es importante resaltar que deben de tener en cuenta cualquier idea o creencia fuerte como la necesidad de obtener todo sobresaliente en la escuela o de ser siempre el primero en cualquier cosa que uno haga o el temor a estropearlo todo y no agradar. Y, si en caso, se percibe difícil dejar de creer que tienes que lograr algo o actuar de un cierto modo. Se deben de 		

preguntar: « ¿Con qué fuerza esta idea o esta creencia se aferra a sí mismo, a su mente y emociones?». Incluso categorizarlo en una escala del 1 al 7, en la que 1 significa es de menor relevancia y 7 de alta relevancia.

▪ **Meditación de la trampa para monos:**

Iniciando con la meditación de la trampa para monos. Se debe de buscar un lugar tranquilo. sentarse en una silla, adoptando una posición erguida pero relajada. Visualizando su «trampa para monos» o la causa de esa sensación de infortunio o ira situada en la calabaza que el mono agarra. Ahora, se debe de imaginar que extiende el brazo y contrae la mano a través del estrecho agujero de la calabaza, e imaginar que agarra cualquier cosa que sienta que le resulta absolutamente necesario tener.

Se debe de observar cómo la forma en la que se aferra a algo, de apego, de deseo ansioso. Mientras se tiene en la mano, se debe de concentrar en la tensión con que está apretando para no perder lo que se está agarrado. Se debe de seguir sintiendo la sensación que procede de esta manera de agarrar algo y aferrarte a ello. Ahora, lentamente, darse un permiso para soltar el deseo, abandonar esa idea o creencia que crees que tienes que albergar.

Se lanzan las siguientes preguntas: ¿Qué es lo que sería tan horrible si la soltases? ¿Serías un paria, un apestado? ¿No tendrías otras opciones en la vida?

Se debe de fijar en cómo esa sensación puede ser tan estrecho, tan limitante y tan poderoso que puede hacernos olvidar otras posibilidades. Al soltar esa sensación, o la trampa del mono que te tiene agarrado, libera la tensión de tu mano. Para esta actividad se emplea al menos dos minutos para destensarte e ir soltando esa sensación.

Ahora en voz alta se repite junto con los participantes «En este momento, puedo relajar mi mente, mi mano y mi necesidad de aferrarme a aquello que deseo».

Se indica que Poco a poco, se debe de abrir el puño cerrado. Percibiendo cómo la sangre vuelve a tu mano, además se observa cómo esta tiene libertad de movimiento y la sensación placentera procedente de soltar. Luego, lentamente, se debe de sacar la mano de la «trampa para monos» y deja detrás el deseo ansioso de ira. Se sacude la mano y los dedos durante unos segundos, y saborea la libertad del movimiento completo del que ahora disfrutas.

	<p>Es importante resaltar que se debe de utilizar esta meditación cada día, o cuando necesites ayuda para hacer frente a los sentimientos, ira o las creencias que te constriñen y te mantienen encogido y tenso por la ansiedad.</p>
<p>SALIDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexiones: Se realizan las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentiste al soltar de este modo? ¿Hasta qué punto está meditación ha cambiado la percepción de tu deseo ansioso o ha reducido la fuerza con la que te sientes o sentías apresado en la «trampa para monos»? ▪ Escanear Se les brindara un audio para que los estudiantes mediten 2 veces durante la semana, y en la siguiente sesión puedan narrarnos acerca de sus experiencias con la actividad asignada. Link: https://drive.google.com/drive/folders/1PHQKAYH16Gk-KFwDj4VXAINYuAtOzHAG?usp=sharing ▪ Tarea para casa Se debe de poner en práctica las técnicas aprendidas, una vez durante la semana, para compartir las experiencias en la siguiente sesión.
<p>OBSERVACIONES</p>	<p>El audio está en carpeta abierta, para acceso a todos los que tengan el link correspondiente. Se debe de resaltar que deben de seguir practicando las “Pautas para la práctica cotidiana de Mindfulness”, propuestas en la HOJA DE TRABAJO 06.</p>

SESIÓN 11 “Relajación como alternativa de solución a la ira”

OBJETIVO	Lograr un estado de plena consciencia mediante la relajación.	DIMENSIÓN	Ira
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ordenador ▪ Proyector ▪ Diapositivas 	DURACIÓN 50 minutos aprox.	
INTRODUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida En primer lugar, se dará paso al saludo del facilitador a cargo; ▪ Normas de convivencia Se resaltarán las normas de convivencia planteadas la sesión anterior. ▪ Actividad para casa Se les preguntará a los estudiantes si tuvieron dificultades en la ejecución de los ejercicios en su vida diaria y del Escanear. Se les brindará el espacio para que comenten sus experiencias y para dar las sugerencias necesarias. 		
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Una piedra en el fondo del lago Para esta actividad se debe de adoptar una postura relajada, esta puede ser sentados en una silla o en el suelo, y se inicia concentrándose en la propia respiración, observando tranquilamente su cuerpo mientras pensamos: “inspiro” y “espiro”, al mismo tiempo que inhalan y exhalan. Se continua este proceso durante un par de minutos. <p>A continuación, se indica a los participantes que deben de imaginarse que están sentados sobre la hierba, a la orilla de un hermoso lago de aguas tranquilas. Deben de pensar que en su mano tienen una pequeña piedra, la cual van a lanzar suavemente sobre el lago. Es importante visualizar la piedra, su textura, su peso, cómo la arrojamos, e imaginamos cómo</p>		

choca sobre la superficie del agua. Se debe de observar hundiéndose lentamente, hasta que se queda inmóvil en el lecho del lago. Deben de identificarse con esa piedrecita, como si se hubieran convertido en ella. Deben de imaginarse ser un guijarro que descansa apaciblemente en el fondo de un hermoso lago de aguas serenas. Sentir una profunda paz y un gozo inmenso. Ningún pensamiento acerca del pasado o del futuro debe de preocuparlos. Solo existe esa piedra que son ellos mismos y el lago que los envuelve. Deben de vigilar su respiración, siendo consciente de ella. Si algo los distrae, deben de tomar conciencia de la respiración y seguir visualizándose como un guijarro en el fondo de un lago. Deben de mantenerse en este estado durante un mínimo de cinco minutos.

El facilitador a cargo debe de ir guiando el ejercicio, verbalizando en voz alta las instrucciones que acabamos de describir, con voz calmada e inspiradora, recreándose en los detalles y apelando a la imaginación de cada alumno.

▪ **Hacia la paz interior**

Comenzamos pidiendo a los alumnos que adopten una postura relajada, sentados en una silla o en el suelo. Pueden cerrar los ojos, o bien dirigir su mirada a un punto del suelo situado a un metro de distancia. Hacemos tres inspiraciones y espiraciones profundas.

Cada uno va a concentrar la atención en su cuerpo. Pasamos revisión a las diferentes partes de nuestro cuerpo y tratamos de percibir si existe tensión en alguna de ellas (la cara, el cuello, los hombros, la espalda, las piernas,), y relajamos nuestros músculos en las zonas en que sea necesario.

Ahora se indica que se debe de observar su propia respiración y sentir cómo el hecho de respirar de modo tranquilo y profundo los puede calmar. Deben de tener en cuenta el aire que entra y sale de su nuestro cuerpo, y tratar de sentirse relajados mientras contemplan su propia respiración.

A continuación, se debe detener en cuenta los pensamientos, si es que cruzan en su mente en este momento, dejándolos pasar. No se debe de luchar contra ellos ni tratar de eliminarlos; únicamente contemplarlos y dejarlos que pasen.

	<p>Los participantes deben de repetir la siguiente frase “Yo no soy mis pensamientos: soy el que observa los pensamientos. Los pensamientos están en mí”.</p> <p>Posteriormente, se toma conciencia de sus emociones, contemplando qué es lo que sienten en este momento, e intentar identificar las emociones y ponerles un nombre: alegría, serenidad, cansancio, somnolencia, ...</p> <p>Los participantes deben de repetir la siguiente frase: “soy el que observa las emociones. Las emociones están en mí”.</p> <p>Para finalizar, se debe de repetir la siguiente frase: “Vivo en el presente, estoy en paz”. Nos repetimos esta frase varias veces, procurando sentir intensamente la alegría de estar vivos en el momento presente y la paz que nos ha producido este ejercicio. Nos quedamos saboreando esta sensación durante un par de minutos.</p>
<p>SALIDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Retroalimentación Se procederá a dialogar con los estudiantes, referente a la actividad ejecutada, incentivando a la participación mediante las siguientes preguntas: ¿Te pareció fácil? ¿Cómo podrías practicarlo en casa? ▪ Tarea para casa Se debe de poner en práctica las técnicas aprendidas, una vez durante la semana, para compartir las experiencias en la siguiente sesión. ▪ La linterna mágica Se les brindara un audio para que los estudiantes mediten 2 veces durante la semana, y en la siguiente sesión puedan narrarnos acerca de sus experiencias con la actividad asignada. Link: https://drive.google.com/drive/folders/1-dQDsTQnsi6Utr1n5Zqfjl30oejKrzy?usp=sharing
<p>OBSERVACIONES</p>	<p>El audio está en carpeta abierta, para acceso a todos los que tengan el link correspondiente.</p> <p>Se debe de resaltar que deben de seguir practicando las “Pautas para la práctica cotidiana de Mindfulness”, propuestas en la HOJA DE TRABAJO 06.</p>

SESIÓN 12 “ Respiración consciente frente a hostilidad”

OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Practicar la respiración consciente a partir de frases o palabras 	DIMENSIÓN	Hostilidad
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ordenador ▪ Proyector ▪ Diapositivas 	DURACIÓN 50 minutos aprox.	
INTRODUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida En primer lugar, se dará paso al saludo del facilitador a cargo; ▪ Normas de convivencia Se resaltarán las normas de convivencia planteadas la sesión anterior. ▪ Actividad para casa Se les preguntará a los estudiantes si tuvieron dificultades en la ejecución de los ejercicios en su vida diaria y linterna mágica. Se les brindará el espacio para que comenten sus experiencias y para dar las sugerencias necesarias. 		
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los cinco tesoros de la respiración consciente: Se les hará escuchar un audio para que los estudiantes sigan las indicaciones y logren la respiración adecuada. Posteriormente se le brindará un espacio a los estudiantes para que puedan expresar sus experiencias y consultas. LINK: https://drive.google.com/drive/folders/1F3WYoOUGYIEHKnL_0Vyzkc71lm8Xi8MM?usp=sharing ▪ Respirar una frase: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cerramos los ojos y llevamos la atención a la respiración. 2. Mientras hacemos respiración consciente, repetirnos interiormente una frase que dure todo el ciclo 		

	<p>respiratorio dividiéndola en dos partes, para la inspiración y espiración. EJ: “Al inspirar, sé que inspiro, al espirar, sé que espiro”, “inspirando estoy bien, espirando siento la paz”. Es importante ajustar la frase en función de la edad del alumnado.</p> <p>3. Se comparte la experiencia.</p>
SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Retroalimentación Se procederá a dialogar con los estudiantes, referente a la actividad ejecutada, incentivando a la participación mediante las siguientes preguntas: ¿Te pareció fácil? ¿Cómo podrías practicarlo en casa? ▪ Tarea para casa Se debe de poner en práctica las técnicas aprendidas, una vez durante la semana, para compartir las experiencias en la siguiente sesión. ▪ Muñeco que se infla Se les brindara un audio para que los estudiantes mediten 2 veces durante la semana, y en la siguiente sesión puedan narrarnos acerca de sus experiencias con la actividad asignada. Link: https://drive.google.com/drive/folders/1F3WYoOUGYIEHKnL_0Vyzkc71lm8Xi8MM?usp=sharing
OBSERVACIONES	<p>El audio está en carpeta abierta, para acceso a todos los que tengan el link correspondiente.</p> <p>Se debe de resaltar que deben de seguir practicando las “Pautas para la práctica cotidiana de Mindfulness”, propuestas en la HOJA DE TRABAJO 06.</p>

SESIÓN 13 “Gestionando el bienestar”

OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ . Generar bienestar personal en el ambiente escolar. 	DIMENSIÓN	Hostilidad
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ordenador ▪ Proyector ▪ Diapositivas ▪ Colchonetas 	DURACIÓN 50 minutos aprox.	
INTRODUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienvenida En primer lugar, se dará paso al saludo del facilitador a cargo; ▪ Normas de convivencia Se resaltarán las normas de convivencia planteadas la sesión anterior. ▪ Actividad para casa Se les preguntará a los estudiantes si tuvieron dificultades en la ejecución de los ejercicios en su vida diaria y del muñeco que se infla, Se les brindará el espacio para que comenten sus experiencias y para dar las sugerencias necesarias. 		
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Mi rincón favorito</i> Se les hará escuchar un audio para que los estudiantes sigan las indicaciones y logren la respiración adecuada. Posteriormente se le brindará un espacio a los estudiantes para que puedan expresar sus experiencias y consultas. LINK: https://drive.google.com/drive/folders/1BCyaxlgxN4Ks4puilSbSsJCYBIJT43TB?usp=sharing ▪ Action hapiness Presentaremos el ACTION HAPINESS a los estudiantes, resaltando que ya ha sido explicado por sus docentes, pero que deben de ponerlo en práctica durante los meses que ellos se propongan, indicado que cada mes tiene diferentes actividades a trabajar, 		

	LINK: https://drive.google.com/drive/folders/1D6WxRtJVU6rm7J7FKlhJeBiWZiILzszt?usp=sharing
SALIDA	<ul style="list-style-type: none">▪ Aplicación de Cuestionario de Agresión AQ de Buss y Perry Se procederá a la aplicación del post test, como medio de verificación de la efectividad del programa desarrollado. <ul style="list-style-type: none">▪ Despedida
OBSERVACIONES	El audio está en carpeta abierta, para acceso a todos los que tengan el link correspondiente.

FICHA DE CONTROL POST-SESIÓN (PARA APLICADOR)

**Adaptada en base a propuesta de Lopez G., Álvarez G., & Bizquerria A.,
(2016)**

Docente:
Fecha:
Responsable:

Nombre:
Sesión n°:
Unidad didáctica trabajada: Elementos de la unidad:
Ejercicio más revelador:
Ejercicio menos revelador:
Cambios observados y/o novedades:
Evaluación general: <input type="checkbox"/> Positivo <input type="checkbox"/> Negativo <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Ambivalente
Tipos <input type="checkbox"/> Distracción <input type="checkbox"/> Sueño <input type="checkbox"/> Dolor <input type="checkbox"/> Incomodidad
Dificultades: (cuáles)
Observaciones:

EVALUACIÓN CONTINUA CUANTITATIVA	Nada	Poco	Ni poco ni mucho	Bastante	Mucho
1. He comprendido en qué consiste la técnica?	1	2	3	4	5
2. Me ha resultado reveladora esta técnica.	1	2	3	4	5
3. He encontrado difícil esta técnica.	1	2	3	4	5
4. Creo que me la puedo aplicar a mí mismo/a.	1	2	3	4	5

Diario de práctica semanal

Adaptada en base a propuesta de Lopez G., Álvarez G., & Bizquerra A.,
(2016)

Nombre:	Semana nº:	Fecha:
---------	------------	--------

Tiempo de práctica individual específica

Fecha							
Tiempo práctica							

¿Has practicado en el aula?

	Muy poco	Poco	Ni poco ni mucho	Bastante	Mucho
Lo he puesto en práctica					

Práctica en ratos libres

	Muy poco	Poco	Ni poco ni mucho	Bastante	Mucho
Lo he aplicado en ratos libres					

Práctica en general

	Muy poco	Poco	Ni poco ni mucho	Bastante	Mucho
Lo he llevado a la vida cotidiana					

¿Valoración cualitativa general del proceso durante la semana:

	Muy poco	Poco	Ni poco ni mucho	Bastante	Mucho
¿Cómo valoras tu práctica?					

ANEXO 02 - MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	POBLACION Y MUESTRA	TIPO DE INVESTIGACIÓN
“Propuesta de un programa basado en mindfulness para disminuir la conducta agresiva en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo”	¿Se logrará implementar estrategias de mindfulness para proponer un programa de abordaje en el contexto escolar para reducir las conductas agresivas en los estudiantes de una institución educativa de Chiclayo?	Proponer un programa de mindfulness en el contexto escolar para reducir las conductas agresivas en los estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluar el nivel de conducta agresiva de los estudiantes mediante el cuestionario de agresividad AQ de Buss y Perry. - Identificar las dimensiones con mayor prevalencia según la evaluación de la 	<p><i>Hipótesis General:</i> Se logró implementar estrategias de mindfulness para proponer un programa de abordaje en el contexto escolar para reducir las conductas agresivas en los estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.</p> <p><i>Hipótesis Específicas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Los niveles de conducta agresivas en los estudiantes de una institución educativa de 	<ul style="list-style-type: none"> Conducta agresiva. Mindfulness 	<ul style="list-style-type: none"> Agresividad Física. Agresividad Verbal. Hostilidad. Ira. 	<ul style="list-style-type: none"> - Agresión hacia sus compañeros - Peleas - Golpes - Discusiones - Insultos - Amenazas - Sensación de infortunio y/o justicia - Componente cognitivo - Componente emocional - Irritación - Furia - Cólera 	<p>P: Estudiantes del 3er y 4to grado de secundaria de un colegio de la ciudad de Chiclayo</p> <p>M: Un total de 183 alumnos.</p>	Descriptivo propositivo

			<p>conducta agresiva en los estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.</p> <p>- Diseñar el programa de mindfulness en base a los resultados de la evaluación del cuestionario de agresividad AQ de Buss y Perry de los estudiantes</p>	<p>Chiclayo son altos.</p> <p>- La agresividad verbal es la dimensión con mayor prevalencia en conducta agresiva en los estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.</p> <p>- Se logró diseñar el programa de mindfulness en base a los resultados de la evaluación del cuestionario de agresividad AQ de Buss y Perry de los estudiantes de una institución</p>					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

			<p>s de una institución educativa de Chiclayo.</p> <p>- Presentar la propuesta del programa de mindfulness a la institución educativa para ser considerada en futuras intervenciones</p>	<p>educativa de Chiclayo.</p> <p>- Se logró presentar la propuesta del programa de mindfulness a la institución educativa para ser considerada en futuras intervenciones.</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

Tabla VI- Matriz de consistencia

ANEXO 03 - VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Agresión	Se refiere a la acción de herir, incluyendo en ella la intencionalidad de hacer daño.(Calvo et. al 2016)	La agresividad es una clase de respuesta constante y permanente, la cual representa la particularidad del individuo; y se da con el fin de dañar a otra persona; los cuales irán acompañados por ira y hostilidad, las cuales se miden mediante el cuestionario de Agresividad de Buss y Perry (AQ) adaptado por Matalinares et al.2012.	Física	<ul style="list-style-type: none"> • Agresión hacia sus compañeros • Peleas • golpes 	1,5,9,13,17,21,24,27,29	ORDINAL
			Verbal	<ul style="list-style-type: none"> • Discusiones • Insultos • Amenazas 	2,6,10,14,18	
			Ira	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de infortunio y/o justicia • Componente cognitivo 	3,7,11,15,19,22,25	
			Hostilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Componente emocional • Irritación • Furia • Cólera 	4,8,12,16,20,23,26,28	

Tabla VII - Variables y operacionalización

ANEXO 04

INSTRUMENTO

CUESTIONARIO DE AGRESIÓN (AQ)

Nombre y Apellidos: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Grado: _____

Instrucciones:

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. A las que deberás contestar escribiendo un aspa "X" según la alternativa que mejor describa tu opinión.

CF= Completamente falso para mí.

BF= Bastante falso para mí.

NF= Ni verdadero, ni falso para mí.

BV= Bastante verdadero para mí.

CV= Completamente verdadero para mí.

Recuerda que no hay respuesta buena o mala, solo interesa conocer la forma como tu sientes y actúas en estas situaciones.

AFIRMACIONES SOBRE SITUACIONES QUE PODRÍAN OCURRIR	CF	BF	NF	BV	CV
01. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona.					
02. Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos.					
03. Me enojo rápidamente, pero se me pasa en seguida.					
04. A veces soy bastante envidioso.					
05. Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona.					
06. A menudo no estoy de acuerdo con la gente.					
07. Cuando estoy frustrado, muestro el enojo que tengo.					
08. En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente.					
09. Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también.					
10. Cuando la gente me molesta, discuto con ellos.					
11. Algunas veces me siento tan enojado como si estuviera a punto de estallar.					

12. Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades.					
13. Suelo involucrarme en las peleas algo más de lo normal.					
14. Cuando la gente no esta de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos.					
15. Soy una persona apacible.					
16. Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas.					
17. Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago.					
18. Mis amigos dicen que discuto mucho.					
19. Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva.					
20. Sé que mis "amigos" me critican a mis espaldas.					
21. Hay gente que me provoca a tal punto que llegamos a pegarnos.					
22. Algunas veces pierdo el control sin razón.					
23. Desconfió de desconocidos demasiado amigables.					
24. No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona.					
25. Tengo dificultades para controlar mi genio.					
26. Algunas veces siento que la gente se esta riendo de mi a mis espaldas.					
27. He amenazado a gente que conozco.					
28. Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán.					
29. He llegado a estar tan furioso que rompía cosas.					

ANEXO 05

SOLICITUD DE PERMISO AL AUTOR DEL INSTRUMENTO

Chiclayo, 02 de diciembre del 2021

Autor(es)

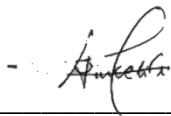
Cordiales saludos

Se dirigen los alumnos, Cassana Vergara, Zaira Araceli y Morante Mio, Alex Javier de la carrera profesional de Psicología, de la “Universidad Cesar Vallejo – Chiclayo (Perú)”.

Felicitarlos por el gran aporte a nuestro país con la adaptación del Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry (AQ) y a la vez, solicitarles el permiso respectivo para poder hacer uso de dicha adaptación del cuestionario en la investigación que estamos realizando titulada *“Propuesta de un programa basado en mindfulness para disminuir la conducta agresiva en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo”*, a nuestra población de estudiantes.

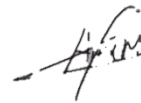
Esperamos la colaboración y nos despedimos de usted(es), agradeciendo de antemano la disposición y apoyo brindado.

Atentamente



Est. Ps. Cassana Vergara, Zaira Araceli

DNI: 76851566



Est. Ps. Morante Mio, Alex Javier

Dni:74227903



ANEXO 06

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento confirmo mi consentimiento para participar en la investigación denominada: “Propuesta de un programa basado en mindfulness para disminuir la conducta agresiva en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo”.

Se me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente:

Entiendo que debo responder con la verdad y que la información que brindan mis compañeros también es confidencial.

Se me ha explicado también que si decido participar en la investigación puedo retirarme en cualquier momento o no participar en una parte del estudio.

Acepto voluntariamente participar en esta investigación y comprendo qué cosas voy a hacer durante la misma.

Chiclayo, 11 de Junio del 2021

Nombre _____ del _____ participante:

DNI: _____

FIRMA

Investigadora
Zaira Araceli, Cassana Vergara
DNI: 76851566

Investigador
Alex Javier, Morante Mio
DNI: 74227903

ANEXO 07

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO del cuestionario de Agresión (AQ).

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Ps. Nayr Suárez Padilla.

DNI: 42446217

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO - CAJAMARCA	PSICOLOGIA CLINICA CON MENCION EN PSICOLOGIA DE LA SALUD	2014-2015
02	UNIVERSIDAD DE CHICLAYO	PSICOLOGIA	2001-2006
03			

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	CENTRO ESPECIALIZADO DE SALUD MENTAL COMUNITARIA CHICLAYO	PSICOLOGA DE LA UNIDAD NIÑO Y ADOESCENTE	CHICLAYO	JULIO 2021 – HASTA LA ACTUALIDAD	ATENCION A USUARIOS CON PROBLEMAS SEVEROS DE LA SALUD MENTAL
02	CENTRO ESPECIALIZADO DE SALUD MENTAL COMUNITARIA CHICLAYO	JEFA	CHICLAYO	MARZO 2020- JULIO 2021	GESTIONAR LOS SERVICIOS PARA LA ATENCION A USUARIOS CON PROBLEMAS GRAVES DE LA SALUD MENTAL
03	CENTRO DE SALUD SANTA ROSA	PSICÓLOGA	SANTA ROSA	FEBREO 2019 – MARZO 2020	ATENCION A PERSONAS CON PROBLEMAS DE LA SALUD MENTAL

04	GERENCIA REGIONAL DE SALUD LAMBAYEQUE	COORDINADORA REGIONAL	CHICLAYO	ABRIL 2017- FEBRERO 2019	GESTIONAR LOS RECURSOS HUMANOS, INSUMOS, MATERIALES PARA LOS ESTABLECIMIENTOS DEL PRIMER NIVEL DE ATENCION – ÁREA DE PSICOLOGÍA DE LA REGION
----	---------------------------------------	-----------------------	----------	--------------------------	--

¹ **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

20 de septiembre del 2021

Anexar firma y colegiatura



.....
MAG. Ps. Naysa Suárez Padilla.

N° Colegiatura13185

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO del cuestionario de Agresión (AQ).

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Tatiana Noemí Portillas Guerrero

DNI: 45674578

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Señor de Sipán	Lic. Psicología	2005-2010
02	Universidad Señor de Sipán	Mg. Psicología	2015-2017
03	Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo	Especialidad en Psicóloga Forense	2016-2017

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	INPE – EP Chiclayo	Psicóloga	Chiclayo	2012-2021	Psicóloga

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Anexar firma y colegiatura



20 de septiembre del 2021

MAG. PSIC. Tatiana Noemí Portillas Guerrero

N° Colegiatura: 17257

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO del cuestionario de Agresión (AQ).

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Diana Aguilar Velasco

DNI: 47184256

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad particular de Chiclayo UDCH	Lic. Psicología	2008-2013
02	Universidad particular "Daniel Alcides Carrión"	Terapia Cognitiva Conductual	2015-2016
03	Universidad Católica de Trujillo	Psicóloga Clínica	2019-2021

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Oficina de la mujer mayor	Psicóloga	Jaén - Lima	2014-2021	Psicóloga

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Anexar firma y colegiatura



20 de septiembre del 2021

MAG. PSIC. Diana Aguilar Velasco

N° Colegiatura: 22715

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO del cuestionario de Agresión (AQ).

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador Mg. DORIS CECILIA RODRIGUEZ MEDINA

DNI: 45204447

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	IKC (INSTITUTO INTERNACIONAL DE KINESIOLOGIA)	PSICOTERAPEUTA	1 AÑO
02	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO	PSICOLOGIA CLINICA	1 AÑO
03			

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

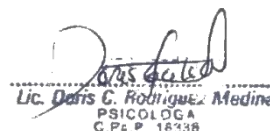
	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01					

¹ **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso,

Anexar firma y colegiatura



Lic. Doris C. Rodríguez Medina
PSICÓLOGA
C.P. P. 18336

**20 de septiembre
del 2021**

MAG. PSIC. Doris Cecilia Rodriguez Medina

N° Colegiatura 18336

ANEXO 08

VALIDACIÓN DEL PROGRAMA POR JUECES

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

- MARIA SOFIA PASTOR CAVERO

FORMACIÓN ACADÉMICA:

- PSICOLOGA

AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

- PSICOLOGIA EDUCATIVA

El presente programa:

Aplica x	Modificar	No aplica
-------------	-----------	-----------

Chiclayo, 21 de diciembre del 2021



Firma y sello del experto

C.Ps.P. N° 3371

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

- DORIS CECILIA RODRIGUEZ MEDINA

FORMACIÓN ACADÉMICA:

- PSICOLOGA


AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

- PSICOLOGIA CLÍNICA

El presente programa:

Aplica X	Modificar	No aplica
-------------	-----------	-----------

Chiclayo, 21 de diciembre del 2021



Lic. Doris C. Rodríguez Medina
PSICOLOGA
C.Ps.P. 18336

Firma y sello del experto

C.Ps.P. N° 18336

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

- FRANCISCO IGNACIO REVUELTA DOMÍNGUEZ

FORMACIÓN ACADÉMICA:

- DOCTOR EN PSICOPEDAGOGIA POR LA UNIVERSIDAD DE SALAMANCA

AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

- PEDAGOGIA, PSICOPEDAGOGÍA Y FORMACIÓN DEL PROFESORADO
- MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

El presente programa:

Aplica X	Modificar	No aplica
-------------	-----------	-----------

Aplica X	Modificar	No aplica
-------------	-----------	-----------

Chiclayo, 21 de diciembre del 2021

Aplica X	Modificar	No aplica
-------------	-----------	-----------

Firmado digitalmente por
REVUELTA DOMINGUEZ
FRANCISCO IGNACIO -
08111577Y

Nombre de reconocimiento
(DN): c=ES,

Aplica X	Modificar	No aplica
-------------	-----------	-----------

serialNumber=DIGEST-
08111577Y
givenName=FRANCISCO
IGNACIO, sn=REVUELTA
DOMINGUEZ,
cn=REVUELTA
DOMINGUEZ FRANCISCO
IGNACIO - 08111577Y
Fecha: 2022.01.11 21:48:51
+0100'

Aplica y sello de experto X	Modificar	No aplica
--------------------------------	-----------	-----------

Código Colegiatura:

Aplica X	Modificar	No aplica
-------------	-----------	-----------

Aplica X	Modificar	No aplica
-------------	-----------	-----------

Aplica X	Modificar	No aplica
-------------	-----------	-----------

ANEXO 09

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA A LA INSTITUCIÓN

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

Chiclayo, 08 de enero del 2022

Lic. Ps. Tatiana Guevara Alarcón

Coord. Del Servicio Psicológico. Presente. –

Se dirigen los alumnos, Cassana Vergara, Zaira Araceli y Morante Mio, Alex Javier de la carrera profesional de Psicología, de la “Universidad Cesar Vallejo – Chiclayo (Perú)”.

Con la finalidad de poder presentarle nuestro programa “Mindfulness: Gestión de emociones negativas”, el cual fue como producto de nuestra la investigación titulada *“Propuesta de un programa basado en mindfulness para disminuir la conducta agresiva en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo”*. Es preciso mencionar que se le proporciona dicho programa para que usted brinde el uso pertinente, asimismo indicar que nos ponemos a disposición ante cualquier duda o sugerencia.

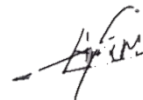
Esperando su atención al presente, nos despedimos de Usted no sin antes expresarle nuestras muestras de aprecio. Atentamente

Atentamente



Est. Ps. Cassana Vergara, Zaira Araceli

DNI: 76851566



Est. Ps. Morante Mio, Alex Javier

Presentación de programa "Mindfulness: Gestión de emociones negativas"



ZAIRA ARACELI CASSANA VERGARA <zcassanave@ucvvirtual.edu.pe>
para tatiana2016xl, ajmorantemio, aracelicv785 ▾

22:43 (hace 1 minuto)



2 archivos adjuntos



← Responder

↶ Responder a todos

→ Reenviar