



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Programa de Inteligencia Emocional aplicando mindfulness
para regular emociones en estudiantes de una Institución
Educativa de Ica, 2022**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Intervención Psicológica**

AUTORA:

Juarez de Tipacti, Julia Elizabeth (orcid.org/0000-0002-9302-1745)

ASESOR:

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis (orcid.org/0000-0002-2639-7339)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de intervención psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2022

Dedicatoria

A mi familia por el soporte
brindado en esta etapa
importante para mi.

Agradecimiento

Agradecer a la Universidad por la oportunidad brindada y por apoyo incondicional en la elaboración de uno de mis proyectos de vida.

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras.....	vi
Resumen	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA.....	18
3.1 Tipo y diseño de investigación	18
3.2 Variables y operacionalización	19
3.3 Población, muestra y muestreo	22
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	22
3.5 Procedimientos	24
3.6 Método de análisis de datos.....	25
3.7 Aspectos éticos	25
IV. RESULTADOS	26
V. DISCUSIÓN.....	30
VI.CONCLUSIONES	36
VII.RECOMENDACIONES.....	37
REFERENCIAS.....	38
ANEXOS.....	44

Índice de tablas

Tabla 1. Operacionalización de las variables	21
Tabla 2. Ficha técnica del instrumento	23
Tabla 3. Nivel de inteligencia emocional de los estudiantes	26
Tabla 4. Nivel de ira de los estudiantes.....	27
Tabla 5. Nivel de ansiedad de los estudiantes	28
Tabla 6. Nivel de depresión de los estudiantes	29

Índice de figuras

Figura 1. Distribución porcentual del nivel de inteligencia emocional de los estudiantes	26
Figura 2. Distribución porcentual del nivel de ira de los estudiantes	27
Figura 3. Distribución porcentual del nivel de ansiedad de los estudiantes	28
Figura 4. Distribución porcentual del nivel de depresión de los estudiantes	29

Resumen

El objetivo general de la investigación fue diseñar un programa de inteligencia emocional aplicando mindfulness para la regulación de las emociones en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022 identificando los niveles presentes de emociones como ira, ansiedad y depresión para enfocar el programa de acuerdo a estos. Fue un estudio con enfoque cuantitativo, tipo aplicada, descriptiva-propositiva con diseño no experimental y corte transversal. La población de 120 estudiantes de 7 y 8 años de la institución fue sesgada en una muestra por conveniencia de 60 estudiantes, a quienes se les aplicó el cuestionario Beck Youth Inventories-Second Edition (BYI-II) de manera presencial previa autorización de la institución y los padres. Los resultados reflejan nivel de inteligencia emocional muy bajo en el 60%, nivel de ira grave en el 70%, ansiedad y depresión grave en el 60% de los estudiantes, por lo que se diseñó un programa de inteligencia emocional basada en mindfulness y en el modelo PINEP con 12 sesiones con diferentes objetivos y actividades dirigidas a la regulación de las emociones. Se concluye con el diseño completo de las sesiones bajo las evidencias de niveles inadecuados de inteligencia emocional de los estudiantes. Se recomienda la aplicación del programa y la evaluación constante de las emociones de los niños tanto en las instituciones educativas como en los hogares, a fin de recurrir a ayuda profesional en edades tempranas y evitar daños psicológicos a futuro.

Palabras clave: Inteligencia emocional, mindfulness, intervención psicológica.

Abstract

The general objective of the research was to design an emotional intelligence program applying mindfulness for the regulation of emotions in students of an educational institution in Ica, 2022, identifying the present levels of emotions such as anger, anxiety and depression to focus the program according to these. It was a study with a quantitative approach, applied type, descriptive-propositional with a non-experimental design and cross section. The population of 120 students aged 7 and 8 from the institution was biased into a convenience sample of 60 students, to whom the Beck Youth Inventories-Second Edition (BYI-II) questionnaire was applied in person with prior authorization from the institution. and the parents. The results reflect a very low level of emotional intelligence in 60%, a level of serious anger in 70%, anxiety and serious depression in 60% of the students, for which an emotional intelligence program based on mindfulness and the PINEP model with 10 sessions with different objectives and activities aimed at regulating emotions. It concludes with the complete design of the sessions under the evidence of inadequate levels of emotional intelligence of the students. The application of the program and the constant evaluation of the emotions of children both in educational institutions and at home are recommended, in order to resort to professional help at an early age and avoid future psychological damage.

Keywords: Emotional intelligence, mindfulness, psychological intervention.

I. INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional (IE) es fundamental para las personas porque permite relacionarse con los demás, transformándose con el tiempo en una destreza esencial en distintos ámbitos de la cotidianidad. Es necesario que una persona pueda controlar su autoconocimiento, empatía y habilidades sociales. Así, la IE es la competencia que tiene el individuo para regular sus sentimientos y emociones de entender, distinguir y utilizar la información captada para guiar y desarrollar actos o pensamientos (Mayer & Salovey, 1993).

Los problemas más comunes que enfrenta la sociedad es la violencia, la inseguridad ciudadana, hogares desintegrados y la pérdida de valores, lo cual hace que los niños no desarrollen su IE (Sánchez y Romero, 2019). Esto se evidencia en las inadecuadas relaciones interpersonales y en la muestra de violencia e impulsividad ante situaciones agobiantes, por lo que la falta de IE para el manejo de las emociones puede afectar en distintos aspectos de su vida (Santos, 2019). La IE se manifiesta cuando un niño aprende a tomar sus decisiones, ser empático, controlar sus impulsos y expresar sus emociones (Otero, 2013).

En los centros educativos se observa que los estudiantes tienen dificultades para relacionarse entre sí. Un estudiante que no desarrolló su IE muestra descontrol, impulsividad, poca tolerancia y frustración. Aunado a esta situación está la falta de los padres en el hogar o familias disfuncionales, lo cual genera en los estudiantes sentimientos de abandono y de baja autoestima (Fuster y Altamirano, 2017).

Se debe destacar que, en el ámbito internacional, el mindfulness se aplica como una herramienta activa que permite desarrollar experiencias significativas en los individuos, frente a la regulación de las emociones en el mismo, ya que permite abarcar aspectos mentales, físicos y emocionales, siendo una herramienta integral necesaria para el desarrollo del individuo desde un aspecto más consciente (Kabat, 2017).

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que la estabilidad y la salud mental de los individuos abarca actividades directas e indirectas, mismas que se relacionan estrechamente con el bienestar mental, donde la regulación de las emociones están vinculadas directamente con el estado de salud mental, derivando en un bienestar mental, físico y social en los que ciertos

cuadros clínicos, factores socio económicos, sociales o culturales pueden afectar y significar un riesgo para la salud mental de las personas (OMS, 2004).

Destacándose que los trastornos mentales son una de las enfermedades más analizadas y estudiadas por la OMS, quien refiere que existen elevados índices de mortalidad y discapacidad a nivel global, teniendo que es necesario la atención y desarrollo de estudios vinculados a enfermedades mentales y emocionales, las cuales comúnmente pueden vincularse a problemas de salud física o cuadros clínicos severos que pueden derivar en suicidio, siendo esto la segunda causa de muerte más común en la población joven (OMS, 2013).

Por lo que, dicha realidad evidencia la necesidad de enfocar la atención en los vínculos y bienestar socioemocional de los jóvenes, en quienes dicha regulación de las emociones y estabilidad mental impulsan un rendimiento adecuado de los mismos haciendo posible la superación de cuadros de estrés, el fortalecimiento académico y la interacción equilibrada con su medio social (OMS, 2013).

La Asociación Americana de Psicología (APA) refiere que el desequilibrio emocional, así como el desarrollo de cuadros clínicos asociados a estrés es dañino para el organismo, ya que interfiere con las habilidades sociales de una persona, pudiendo derivar en estados de fatiga, irritabilidad, disminución de la concentración, desencadenando problemas emocionales o pensamientos suicidas, especialmente en Los jóvenes (American Psychological Association, APA, 2009).

En el contexto nacional, generalmente las emociones de los estudiante se ven afectadas en gran medida por el contexto sociocultural actual, en donde las actividades y el desempeño se ve mermado gracias a la poca o nula regulación de las emociones, además, los estudiantes no perciben el contexto real de las situaciones, siendo una característica intrínseca en la población joven afectándose directamente la IE de los mismos, aunado a la dependencia tecnológica que han desarrollado en la cotidianidad que los lleva a centrarse en situaciones lejanas y no a enfocarse en su realidad emocional (Arrasco, 2018).

En consonancia con lo anterior, en el contexto nacional se han realizado estudios en los que se afirma que la aplicación del programa mindfulness puede mejorar significativamente la atención de los estudiantes, considerando que las emociones cumplen un rol fundamental en la atención de los mismos ya que los estímulos se asocian directamente con las emociones, por lo que una gestión

emocional adecuada permite un mejor desempeño de los mismos en la cotidianidad tanto en el ámbito académico como social (Rozas, 2020).

Se debe destacar que la implementación de un programa de IE aplicando el mindfulness enfocado en la regulación de las emociones es conveniente debido a que en la institución educativa en estudio distintos docentes han referido que actualmente los estudiantes presentan una serie de aspectos preocupantes en sus actividades diarias, como falta de interés y atención en las actividades, procrastinación en dichas actividades, expresiones de desinterés, tristeza, ira descontrolada y mal manejo de sus emociones, siendo indicativo esto de niveles de IE poco acordes de acuerdo a las edades de los mismos, quienes también se han visto afectados por la disminución de carga horaria, la presión social y el contexto actual en torno a la incorporación e inestabilidad vinculada a la modalidad de clases tanto presenciales como en línea.

Por lo anterior, en el estudio se plantea como problema general ¿Cómo debe ser el programa de inteligencia emocional aplicando mindfulness en la regulación de las emociones en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022? Siendo necesario el planteamiento de problemas específicos que buscan responder ¿Cuál es el nivel de ira en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022? seguido de ¿Cuál es el nivel de ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022? y, finalmente, ¿Cuál es el nivel de depresión en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022?

El estudio se justifica desde diversos aspectos. Teóricamente, el estudio aportará al ampliar los conocimientos sobre las estrategias de programas de intervención que pueden aplicarse en la sociedad ante situaciones problemáticas relacionadas con la IE, detallando sobre el mindfulness como una de ellas brindando información valiosa, aclarando sobre efectos y aportando al campo del conocimiento a fin de reafirmar teorías existentes que ayuden en estudios posteriores.

Asimismo, en el aspecto metodológico el estudio aportará con los pasos a seguir para intervenciones psicológicas, específicamente con la estrategia mindfulness para el manejo de emociones en niños, así como los lineamientos para el diseño de programas enfocados en esta estrategia y los elementos que se deben medir previamente para determinar el diseño y estructura del programa. Esto

permitirá que futuros investigadores puedan desarrollar otros estudios con el presente como base.

La justificación práctica se basa en que, partiendo de los resultados que se obtengan, se podrán tomar medidas de aplicación constante de programas de intervención en la institución educativa objeto de estudio, así como en otras instituciones, a fin de brindar mayor bienestar mental a los estudiantes. Asimismo, los padres de familia podrán tomar decisiones basadas en evidencia científica para aportar con el manejo emocional de sus hijos.

Por lo anterior, el objetivo general de esta investigación es diseñar un programa de inteligencia emocional aplicando mindfulness para la regulación de las emociones en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022. Asimismo, como objetivos específicos se plantea diagnosticar el nivel de ira en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022; también, determinar el nivel de ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022; y, por último, diagnosticar el nivel de depresión en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

En el desarrollo de este estudio fue necesaria la revisión de investigaciones previas relacionadas con la presente, mismas que sirvieron de base para su elaboración. Así, entre los **antecedentes internacionales** se encontró el estudio de Sobradillo (2018) realizado en Valencia, España con el objetivo de aplicar un programa de IE con técnicas mindfunless en un grupo de 30 estudiantes de sexto de primaria luego de encontrar que los mismos tenían problemas de conducta disruptivos, con problemas para identificar sus emociones, no las gestionaban adecuadamente y presentaron una baja competencia emocional, esto derivado principalmente de problemas familiares. Se aplicaron un total de 8 sesiones de hora y media cada una, en donde se buscó principalmente que los estudiantes buscaran y entendieran sus emociones, las expresen, desarrollen resiliencia, pongan atención a sus emociones, se acepten, reconozcan sus fortalezas y mejoren su autoestima. En el estudio se expone como conclusión el indudable valor que tienen las técnicas mindfunless para que los estudiantes regulen sus emociones y conductas, justificando así la aplicación de estas en más niños y agregando que, de haberse aplicado la técnica más tiempo, los resultados pudieran ser aún mejores.

También, Guerrero (2018) realizó un estudio en España basado en una revisión sistemática de la literatura sobre la aplicación de técnicas mindfunless para fortalecer la inteligencia emocional a fin de tener las bases para hacer la propuesta de un programa enfocado en ello en una institución educativa a niños de sexto de primaria. El estudio contempló una fase básica con la búsqueda sistemática de investigaciones y una fase aplicada con la propuesta del programa IE con técnica mindfunless. Encontró un total de 29 investigaciones relacionadas y analizó cada una de ellas extrayendo sus resultados para elegir las mejores técnicas mindfunless. Los programas de IE con esta técnica que más se utilizaron en los estudios revisados fueron Inner Kids Program (IKP), TREVA, Aulas Felices y MBSR, los cuales tienen similares objetivos y resultados en niños, eligiendo Aulas Felices para su propuesta con una duración de 30 semanas, utilizando las 10 primeras para la profundización de aspectos emocionales en los niños y el restante con prácticas de atención plena y desarrollo de fortalezas aplicando una medición

previa y posterior de las mismas y si los resultados no son los esperados, deben aplicarse más sesiones.

Santos y Solórzano (2022) realizaron un estudio en Bogotá, Colombia con la finalidad de diseñar un programa de mindfunless para regular emociones y disminuir el estrés. Se trató de un estudio básico con enfoque cualitativo y propositivo en el que se fundamentó teóricamente la técnica mindfunless, la regulación de emociones y el estrés a través de una investigación exhaustiva de los principales referentes teóricos a fin de tener una base para el diseño adecuado del programa enfocado en la generación de cambios en los individuos relacionados con su bienestar y salud. En total fueron analizados a cabalidad 4 programas existentes, a saber: Programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena o Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Programa de Mindfunless Basado en Prácticas Breves Integradas (M-PBI), Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP), Mindful Life Management, Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT), mismos que los autores utilizaron como base para la creación de uno propio, lo que es el aspecto concluyente del estudio, basando su programa en 4 sesiones de 30 minutos cada una para adaptarlo al sistema de salud colombiano donde las consultas no deben excederse en tiempo y agregándole una guía para el terapeuta y una guía para para que el paciente trabaje en casa sus emociones.

Asimismo, Abuelo (2019) realizó un estudio en España a fin de elaborar e implementar una intervención psicológica basada en mindfunless para el fortalecimiento de la IE en estudiantes de segundo de primaria. Para lograrlo, se enfocó en la construcción de un basamento teórico sobre el mindfunless y los diferentes programas existentes bajo una investigación de enfoque cualitativo y de tipo aplicada planteando que esto tiene beneficios para que se mejore el ambiente en las aulas y los estudiantes logren buenas relaciones interpersonales y manejar sus emociones. El programa fue realizado con 13 niños y se basó en que los mismos pudieran verbalizar sus emociones, reconocerlas, tener conciencia sobre su cuerpo y la respiración, ser reflexivos, la gestión de los impulsos y de la expresión de las emociones tanto verbal como corporalmente. Entre los resultados resalta una excelente respuesta de los estudiantes a las actividades y la mejora de sus auto conceptos, percepciones, emociones y reflexión. Concluyendo con la

efectividad del programa diseñado e implementado para el fortalecimiento de la IE en los niños, permitiendo que estos puedan entender lo que sienten a su corta edad y puedan expresarlo, sirviendo de gran ayuda en sus relaciones actuales y futuras.

En contraste con lo anterior, Garrido (2021) en Ecuador, presentó una investigación a fin de diseñar una propuesta basada en mindfulness para mejorar la inteligencia emocional en docentes, esta investigación fue diseño descriptivo propositivo, la muestra fue de 59 docentes que se obtuvo a través del muestreo por conveniencia; para la recolección de datos se usó el Trait Meta-Mood Scale²⁴ – TMMS-24, con el que se determinó que los docentes presentaban niveles intermedios en las dimensiones de la IE. Como resultado tras realizar la revisión bibliográfica para elaborar la propuesta del programa basado en mindfulness, se considera que lo mencionado en las líneas anteriores, es un gran aporte para el ámbito educativo, ya que facilita el perfeccionamiento de la IE al ayudar en el tratamiento de varios trastornos físicos y psicológicos que se encuentran presentes en la esfera pedagógica; la propuesta del programa consta de 5 sesiones las que se aplican semanalmente durante una hora.

Por otro lado, en el contexto nacional, el investigador Rabanal (2020) desarrolló un estudio para determinar la repercusión de la ejecución de un programa de inteligencia emocional en alumnos de nivel de secundaria en la municipalidad distrital de la Calzada con diseño cuasiexperimental, determinando por conveniencia una muestra de 50 individuos divididos en un grupo de control (GC) y grupo experimental (GE), a los cuales les aplicó el cuestionario de agresión de Bussy y Perry (2016). Entre los resultados resalta que el GC presentó niveles medios de agresividad en el pre-test y para el post-test obtuvo 52% en nivel medio; asimismo, el 68% del GE obtuvo en el pre-test niveles de agresividad media, obteniendo en el post test niveles bajos en un 100%; para las dimensiones de agresión física, verbal e ira, los resultados del GC se mantuvieron similares, mientras que en el GE las para la agresión física hubo una reducción ya que un 56% presentó niveles medios en el pre-test, mientras que se evidenció un 76% en niveles bajos en el post-test, de manera similar para agresión verbal que pasó de un 52% en niveles medios a un 56% de niveles bajos; además, se obtuvo un valor de U mann Whitney $p < 0.001$. Concluyendo que es altamente significativo para la disminución de los niveles de agresividad la aplicación del programa, afirmando que

la eficacia al aplicar programas enfocados a la inteligencia emocional en jóvenes estudiantes es altamente meritorias y pertinentes a grupos afectados por el impulso incontrolable de sus emociones mal canalizadas.

En consonancia, Díaz (2022), presentó un estudio basado en el diseño de un programa enfocado en mindfulness dirigido al fortalecimiento de la IE en una Institución Educativa de Cajamarca. Para el desarrollo del estudio se utilizó una metodología básica, aplicada, con enfoque cuantitativo no experimental, a una muestra censal compuesta por 33 docentes, a los cuales les aplicó el inventario de Bar On Ice. Evidenciando como resultado que los niveles de IE de la muestra de estudio se ubicaron en un rango regular (54,6%) y de igual forma en todas las dimensiones se obtuvo nivel regular; interpersonal e intrapersonal en 45,5% de los casos, en adaptabilidad 48,5%, manejo del estrés en 39,3% y en estado anímico 54,5%. Concluyendo que es necesaria la elaboración del programa basado en mindfulness, planteando para el mismo 10 sesiones, ya que a nivel general los docentes de la institución, se encontraron en un nivel regular de IE.

Sánchez y Romero (2019) presentaron un estudio basado en la determinación de la relación existente entre la IE y la ira en adolescentes de una Unidad Educativa en Lima. Para el desarrollo de la investigación planteó un método básico, descriptivo y correlacional, en una muestra conformada por 159 individuos a los cuales se les aplicó el inventario de Bar On y el inventario de Beck seleccionando el BANI Y para el estudio de la ira. Evidenciando en los resultados que entre IE e ira se obtuvo un valor $r=-0,573$ siendo $r^2=0.328$; entre la dimensión inteligencia interpersonal e ira un valor $r=-0,154$ y $r^2=0.024$; adaptabilidad e ira $r=-0.204$ teniendo $r^2=0.042$; manejo del estrés e ira un valor $r=0.549$ y $r^2=0.301$; estado de ánimo e ira de acuerdo al sexo un valor $r=0,563$ y $r^2=0.317$, teniendo un puntaje de U Mann Whitney de 2556,5, siendo $Z=1,925$. Concluyendo que, existe correlación significativa e inversa entre la IE, inteligencia intrapersonal, adaptabilidad, manejo del estrés, estado de ánimo y la ira en los adolescentes en la institución de estudio, entendiéndose que, a mayor inteligencia emocional y mejor manejo de las dimensiones de la misma, los niveles de ira disminuyen.

Delgado, et al. (2020), presentaron una investigación basada en la aplicación del mindfulness y la implicación socioemocional en clases, desde la perspectiva docente en centros universitarios. Desarrollando un estudio básico, cualitativo,

descriptivo con diseño fenomenológico, determinando una muestra por conveniencia compuesta por 11 docentes, a los cuales le aplicaron una entrevista, evidenciando en los resultados que, la aplicación de técnicas por parte de los docentes como pausas, respiraciones controladas enfocadas en generar calma y bienestar son regularmente aplicadas, pero las mismas se han dejado de aplicar debido al escaso tiempo de las sesiones de clases derivado del contexto actual. Concluyendo que, el personal docente estima el vínculo socioemocional, así como reconocen el impacto positivo frente al desempeño académico; considerando que las herramientas del mindfulness proporcionan y facilitan una formación integral, tanto para docentes como para estudiantes.

Julca (2021), presentó un estudio enfocado en el análisis de la eficacia de un programa de IE dirigido a la disminución de la ansiedad en adolescentes en secundaria. Desarrollando un método enfocado en la revisión sistemática de publicaciones de estudios presentados entre el año 2000 al 2020, utilizando bases de información como Refseek, Springer, Pubmen, Scielo y otros, utilizando como términos para la búsqueda de información “ansiedad y programa de IE”. Reflejándose en los resultados que se encontraron 158 artículos, pero en la selección bajo los criterios de consideración quedaron 9 de ellos, publicados en España, Perú, USA y Australia. De la información se extrajo que los programas enfocados en el desarrollo de IE se llevan a cabo principalmente en población adolescente con jóvenes en edades comprendidas entre los 11 y los 17 años, con los cuales se desarrollaron metodologías cuasi experimentales, donde las sesiones en promedio se desarrollaron en promedio en 55 min. Afirmando que el programa de inteligencia emocional es efectivo y primordial para la disminución de los niveles de ansiedad en la población joven de acuerdo a las afirmaciones de las distintas publicaciones consultadas.

Ahora bien, en cuanto a las bases teóricas de la investigación, se empezará describiendo al mindfulness, teniendo en cuenta que este concepto es posible interpretarlo como la capacidad de radicarse en el momento actual del individuo, teniendo enfoque en la atención y estando consciente del ambiente circundante mediante la percepción de los sentidos psíquicos y físicos; eludiendo tomar actitudes críticas que limiten lo que ocurre en dicho instante, para ello es imperante que la observación se convierta en el fundamento para el devenir normal del curso

de los hechos, teniendo la capacidad de aceptar todas las cosas justo como se presentan, sin evadirlas, pero sin aferrarse a estas, por lo tanto, es considerado como el consentir estar y dejar ir, esto haciendo la invitación a reconocer la circunstancias de cada ocasión y aceptar que la vida está compuesta por momentos pasajeros (Kabat, 2003).

Entre otras concepciones del mindfulness se denota como un método para meditar y la operación biológica que engloba tres concepciones, una como parte teórica, una práctica y el procesamiento psicológico; además, se pueden distinguir dos tipos de métodos basados en el mindfulness, siendo en el primero el aspecto fundamental estar presente de manera consiente, para ejercitar este se aconseja realizar sesiones de meditación de forma grupal o particular por cada individuo; el segundo método es llevado a cabo mediante las sesiones de meditación informales, no aconsejando la meditación de manera rígida (Germer, 2005).

Por otra parte, expertos en el tema distinguen componentes angulares para aplicar las técnicas de conciencia plena. Estos componentes determinantes para aplicar la metodología de mindfulness, como primero destaca la condición de conciencia en la cual el individuo deja de existir de forma automatizada y empieza a vivenciar las experiencias del ahora, sin importar si es agradable o no, poniéndose en una posición alegada ante los miedos y apegos y por otra parte teniendo la capacidad de convertirse en observador de manera participativa, en otras palabras, al presentarse las quejas cotidianas por algún inconveniente, deberá enfocar la atención en una práctica en específico, como por ejemplo los ejercicios de respiración, que son comúnmente usado en las prácticas de conciencia plena, pero este no es el único, puede funcionar de igual manera experiencias sensoriales que retornen al individuo a un estado calmado, pero teniendo en consideración dejar un comentario mental y volviendo al focalizar su atención al centro original anclando sus intereses de nuevo en un estado de calma (Germer, 2005).

Como segundo componente clave para ampliar las prácticas de conciencia plena es hacer que las personas comprendan que viven en el ahora y en su lugar específico considerando enfocar la atención en ello entendiendo que se debe aceptar sin realizar juicios de valor o inclinaciones a los mismos, tratando de mantenerse con actitudes amables y de curiosidad (Ramos, et al., 2017).

Para ejercitar las practicas mindfulness investigadores explican la existencia de siete actitudes primordiales que conforman los pilares imprescindibles, como por ejemplo, practicando no juzgar en qué lugar se postra la atención plena, debiendo conocer la postura de otros testimonios imparciales distintos a los que posee el individuo, reconociendo las reacciones y valores que pueden tener agentes externos; por ello, es imperante que la persona no realice juicios limitándose al simple hecho de observar el vaivén del pensamiento, sentimientos y emociones, es decir, no se deberá actuar en consecuencia de estos, solamente se deben observar y dejar ir (Enríquez, 2011).

Otra de las actitudes a cultivar es la paciencia, la confianza y la mente principiante; sobre la primera actitud el individuo debe comprender que los escenarios ocurren en el tiempo justo, por lo tanto, deben aceptarse tal cual suceden. Con lo concerniente a la mente de principiante, los individuos deberán estar conscientes del ahora, quedando prestos a sentir, ver y vivir lo que pasa como su primera vez teniendo una capacidad de apertura a experiencias nuevas. Por último, la confianza de que la relación que se haga a los sentimientos será vital para estar plenamente consiente (Enríquez, 2011).

Otro de los comportamientos que se deben practicar es la aceptación la cual permitirá apreciar el ahora de la realidad circundante, es decir, ser el receptor pleno relacionándose con el sentir, pensar y la observación acogiendo las razones de dichas manifestaciones en el tiempo que transcurren; adicional a estas actitudes se suma el dejar ir o ceder, entendiendo el deber de liberarse dejando a un lado la propensión de ensalzar u oponerse a las experiencias y sus aspectos, viviendo entonces dichas experiencias tal como se presentan (Enríquez, 2011).

Investigadores contemporáneos apoyan que las prácticas de conciencia plena son caracterizadas por tener dos cometidos complementarios, como lo son tomar conciencia y enfocar la atención; siendo la primera la capacidad para entender lo percibido por un estímulo, con ello alertando el pensamiento de cada instante; de dicha forma, la función de enfocar la atención entonces hará las veces de comunicar lo presente dentro del pensamiento con relación al contexto del estímulo; por esto ambas funciones son primordiales de comprender para la aplicación o ejercicio del mindfulness (Moscoso y Lengancher, 2017).

Los teóricos afirman la importancia de la autorregulación de la atención para lograr los cometidos del mindfulness debido a que es donde el individuo puede pensar o actuar manteniendo de forma sostenida su atención en el ahora, por lo tanto, el desarrollo de esta capacidad hace retornar al presente las distracciones de la mente para con ello conseguir experimentar las emociones, el pensar y el sentir cuando se hace de manera consciente. Por otra parte, la capacidad de enfocar de manera consciente la atención se basa en lograr cosechar actitudes de curiosidad, libertad y aceptación de las experiencias, ayudando a experimentar lo vivido sin menosprecio a su procedencia, ya que no creará juicios sobre la misma solo se limitará a describirla y observarla sin crear ataduras (Pérez y Botella, 2017)

La aplicación de los programas de mindfulness se lleva a cabo mediante variados métodos que conllevan finalidades similares; sin embargo, para esta investigación se hará uso del **PINEP** el cual es el Programa Inteligencia Emocional Plena desarrollado por Ramos, Recondo y Enríquez en el año 2012 con el propósito de potenciar dichas capacidades emocionales. Este modelo de abordaje resalta el valor de experimentar los fenómenos emocionales sean cual fuese su naturaleza, es decir no solo enfocadas en las buenas, si no también dándole cobijo a las que pueden conllevar dolor para con esto ayudar a los individuos a desvincularse de manera gradual de pensamientos y procesos emocionales que no sean adecuados para su desarrollo, estableciendo así herramientas útiles y efectivas para lograr regular las emociones, haciendo con ello que las emociones sean asimiladas de una manera compasiva y no reactiva (Ramos, Recondo y Enríquez, 2012).

Cabe mencionar que los individuos que presentan desequilibrios emocionales poseen un perfil donde el protagonismo lo llevan sus emociones, con bajo entendimiento de estas y la convicción de no tener injerencia para la modificación de las mismas. Por ello, es meritorio establecer los precedentes teóricos los cuales afirman desarrollar las habilidades emocionales expuestos por autores como Ramos, Recondo y Enríquez, quienes proponen que el mindfulness presta asistencia a estados donde la emociones son el foco de la atención, ya que al presentarse este desequilibrio desmedido crea discordancias emocionales, sobre todo por ir vinculados a juicios de valor, permitiendo desde la conciencia plena revertirlos y esclarecer el significado de cada emoción (Ramos, et al., 2012).

Otro de las formas en que se aborda dichos desequilibrios es mediante el entendimiento de las emociones, debido a que si no se percibe la realidad se puede obstaculizar el comprender y expresar los estados anímicos de las personas. Para lograr la comprensión de las emociones se debe integrar lo que se siente con los pensamientos. Dividiéndose en dos estos procesos emocionales que facultan el acercamiento a la realidad; el primero es el procesamiento de arriba/abajo, producido al momento que las experiencias del presente son condicionadas por experiencias anteriores, es decir, son condicionamientos previos como expectativas o prejuicios. Como segundo procesamiento se encuentra el de abajo/arriba, el cual faculta concientizar las experiencias internas y externas como el pensar, sentir y emociones del presente, de esta forma y con el filtro del pensamiento pleno es posible que el individuo aprecie los hechos con menor condicionamiento de aprendizajes previos (Simón, 2007).

Una de las ventajas de la aplicación de la conciencia plena es la facilitación emocional debido a que la existencia de estas en forma positiva o negativa pueden influir de forma significativa al momento de tomar decisiones. La práctica del mindfulness socorre la comprensión de las relaciones existentes entre las emociones y los pensamientos y ayuda a que las personas se adapten al entorno. Los individuos al mirar mediante el prisma de estas prácticas pueden desarrollar esta habilidad, comprendiendo las interrelaciones existentes entre las emociones-pensamientos-conductas; al ser plenamente conscientes de la injerencia de las emociones pueden comprender las consecuencias en sus comportamientos y estados anímicos para realizar y tomar decisiones (Simón, 2007).

Por otro lado, entre los beneficios del uso de dichos ejercicios se afirma que se puede regular los estados emocionales, ya que las mismas se encuentran vigentes en todas las situaciones del día a día. En este sentido, la regulación de las mismas faculta una mejor gestión, ya sean emociones malas o buenas; los estados de conciencia plena ayudan a abrir la aceptación de las emociones comprendiendo que llegan con grados de benevolencia o no, así aceptando que podrían ser difíciles, pero sobre llevables con un equilibrio mental sin llegar a tener que evitarlas (Hayes y Fieldman, 2004).

Para llevar a cabo los métodos del mindfulness se deben realizar ejercicios de carácter inter e intrapersonal que se conjuguen con las emociones, esto llevará

a determinar las habilidades presentes en cada individuo que pudiesen ser de mayor o menor complejidad dada su situación particular; para esto, los expertos proponen que las personas deberán avanzar a través de 7 niveles (Simón, 2013).

El primero de ellos es detenerse; es decir, el individuo deberá realizar un receso al momento que una emoción sea demasiado intensa o incómoda, deberá entonces enfocarse con su atención a la emoción como un fenómeno, de dicho modo, lograr interrumpir el condicionamiento previo y dará cabida a generar una respuesta diferente (Simón, 2013).

Para el segundo nivel se aconseja que la persona se mantenga sereno y aplique ejercicios de respiración profunda enfocándose en el proceso de respirar o dirigiendo su atención en la zona donde la emoción está haciendo su manifestación, sin tratar de evitar dicha sensación, deberá mantenerse presente y dejar que fluya (Simón, 2013).

Como tercer paso el individuo debe adoptar consciencia de dicha emoción familiarizándose con la misma, experimentándola a través de sus sentidos y pensamientos. Para ello, debe observar qué genera en él esa emoción y además localizar el disparador que la trae al frente en su pensamiento. Así podrá comprender lo que pasa como proceso en su mente, cómo lo afronta su cuerpo y qué sentido tiene la emoción (Simón, 2013).

El cuarto nivel, es lograr la aceptación de la experiencia y permitir las emociones, esto conlleva convertirse en el testigo de cómo se resiste y rechaza el malestar emocional sin tener una respuesta reactiva ante la misma y dejándola ser tal cual se presenta. El quinto de paso es que la persona se perciba con autocompasión, es decir reconocer las emociones que pueden generar incomodidad abrazándolas con compasión y bondad, dejando fluir cariño para consigo mismo (Simón, 2013).

El sexto paso para afrontar la emoción es poder liberarse de ella, pudiendo observar cómo continúa con su flujo natural mientras disminuye y fenece, evadiendo el circuito de pensar-emoción-pensar-emoción. Por último, poder tener la determinación de acuerdo a la circunstancia y habiendo cumplido todos los niveles antes mencionados, saber si tener una actuación o no, pero teniendo una respuesta óptima para dicha emoción y circunstancia (Simón, 2013).

Ahora bien, con referencia a la **inteligencia emocional**, esta se considera como el cúmulo de destrezas inter e intrapersonales que ayudan a comprender y dar cauce a los individuos con sus emociones de forma individual; del mismo modo, tienen influencia en el afrontamiento las eventualidades que transcurren en su entorno diariamente. Por lo tanto, los individuos que son inteligentes emocionalmente poseen capacidades para expresar y diferenciar las características de sus emociones entendiendo qué pasa dentro de sí mismos, sumado a que pueden empatizar con sus pares teniendo relaciones más fructíferas y responsables sin tener codependencia por los mismos. A ello se le suma en la mayoría de sus veces hábitos optimistas y conductas flexibles ante situaciones posiblemente problemáticas o estresantes, logrando con ello un afrontamiento exitoso (BarOn, 2006).

Es importante mencionar que existe la diferenciación de competencias que procuran dar fundamento para comprender cómo las personas se relacionan con sus pares, por lo que bajo su enfoque se plasman 5 dimensiones primordiales, como la inter e intrapersonal, la adaptación, el manejo del estrés y los estados anímicos, entendiendo que las mismas poseen subdivisiones que abarcan habilidades como componentes de ellas (Ugarriz, 2001).

La dimensión intrapersonal se comprende como la destreza de entenderse de manera individual admitiendo observar las debilidades y fortalezas que componen el valor de la persona, así entonces facilitando el control personal, la autoestima y confianza en las capacidades intrínsecas (BarOn, 2006).

La dimensión expresada como interpersonal hace referencia a las habilidades de los individuos para conservar y profundizar las interacciones sociales, aprendiendo esto desde la experiencia, a la par de que faculta comprender a quienes los rodea, entendiendo cómo puede y debe tratarlos desde la empatía y la responsabilidad social, llevando a relaciones armoniosas (BarOn, 2006).

La adaptabilidad se propone como la tercera dimensión y esta faculta a que los individuos se ajusten a las demandas del ambiente que los rodea, teniendo en cuenta el valor y la forma como puede encarar las dificultades cotidianas creando y pensando soluciones respecto al contexto de la coyuntura, de tal forma, la persona realiza una prueba de su realidad, crea soluciones y se flexibiliza. Al momento de que un individuo se encuentra plenamente desarrollado con esta

habilidad, le permite crear recursos comportamentales para determinadas situaciones, su contraposición o ausencia se ve dibujada por escenarios de frustración, los cuales son limitantes para su desenvolvimiento armónico (BarOn, 2006).

El manejo de las situaciones estresantes es considerado la cuarta dimensión, entendiéndose por la habilidad de manejar situaciones que superan los recursos personales, esto proporciona la regulación de emociones incómodas y genera que pueda mantenerse equilibrado emocionalmente; entendiéndose además que se deben tener en cuenta los niveles de tolerancia a dichas situaciones estresantes y el dominio de los impulsos (BarOn, 2006).

Como última dimensión el autor plantea que está relacionada con los estados anímicos en general, explicando que es el manejo de las emociones predominantes en momentos específicos; por ejemplo, la emoción ligada a la felicidad ayuda a disfrutar con gozo lo vivido, el momento y la proyección a futuro de pensamientos y sentimientos positivos; por ello, es necesario reafirmar la relevancia de las actitudes optimistas, que agrupen las partes positivas de la vida y favorezcan a conservar dicha actitud a pesar de las dificultades o posibles emociones negativas que se presentarán en la cotidianidad (Ancajima, 2020).

Distintos autores confirman el modelo de inteligencia emocional como una capacidad de diferenciar las emociones de forma exacta, comprendiendo sus capacidades y cómo manejarlas de manera pertinente, encaminadas al desenvolvimiento personal armonioso; estos modelos promulgan que solo se basa en la forma de procesar las emociones y las capacidades que tienen las mismas para las personas, ello con la finalidad de brindar ayuda en su regulación y capacidad de alterar para bien los estados anímicos (Ramos et al., 2012).

Para comprender el modelo de inteligencia emocional es pertinente mencionar componentes como la percepción y la expresión de las emociones, siendo estos la capacidad de reconocer de forma consciente una emoción, identificando su sentimiento y colocándole una etiqueta gestual o verbal; por otra parte, el componente de la facilitación emocional, el cual es hacer uso de una emoción para ayudar a los procesos cognitivos, tal como tomar decisiones adecuadas; asimismo, la fase de comprensión emocional, misma que permite entender a las emociones como información a través de los estados afectivos,

haciendo que, al comprender las emociones propias, puedan intuir las emociones ajenas; por ultimo. poder regular las emociones, manejándolas y gestionándolas sean de su agrado o no para usarlas en la práctica (Mayer & Salovey, 2000).

La unificación de las técnicas de mindfulness y los conceptos de inteligencia emocional son aglomerados por la generación de terapeutas cognitivos-conductuales contemporáneos, los cuales consideran esencial profundizar la mejoría de experiencias internas de los individuos sin limitantes para optimizarlas; por lo tanto, su finalidad abarca a la población en general y no a solo pacientes clínicos. En consecuencia, la vinculación entre las técnicas de conciencia plena y la inteligencia emocional brindan de forma amplia y productiva ventajas para las personas que lo practican incrementando las emociones placenteras, además, ayudando al desenvolvimiento individual y psíquico (Moscoso, 2019).

III. METODOLOGÍA

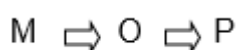
3.1 Tipo y diseño de investigación

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de manera que la información y datos que se obtendrán se analizaron de forma numérica y procesándose de manera estadística, partiendo de los mismos para hacer generalizaciones del fenómeno que se investiga (Bernal, 2010). Considerando dicho enfoque, fueron estadísticamente procesados los datos con la finalidad de establecer respuestas a los objetivos e interrogantes del estudio.

La presente investigación es de tipo aplicada; estas consisten en partir de los conocimientos y aplicarlos en la práctica, además, se tratan de la realización de estudios científicos con el fin de encontrar respuesta a posibles aspectos de mejora en situaciones de la vida cotidiana (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Es así como se partió de los conocimientos teóricos que han aportado estudios previos para llevarlos a la práctica y diseñar el programa de inteligencia emocional con mindfulness para la regulación de emociones en los estudiantes.

En cuanto al diseño, este es no experimental, descriptivo, propositivo, debido a que se realizó la descripción de la variable dependiente en una población determinada a fin de y diseñar una propuesta basada en dicha medición y solventar una problemática, teniéndose variables que no recibieron modificaciones (Hernández et al., 2014). De esta forma, se describieron los niveles de las emociones ira, ansiedad y depresión como variable dependiente y en base a esos resultados se diseña el programa de intervención para la regulación de dichos niveles.

De acuerdo a lo indicado, el diseño de estudio puede representarse gráficamente de la siguiente manera:



Donde:

M = Muestra

O = Observación

P = Propuesta

3.2 Variables y operacionalización

Se considera como variable a las unidades que poseen atributos, características y cualidades que pueden ser medibles de acuerdo a los elementos que la componen; la medición de estas puede ser a través de objetos, personas o situaciones, las cuales adquieren un valor para su cuantificación pudiendo así determinar el comportamiento de la misma (Hernández, et al.,2014).

En el caso del presente estudio la variable independiente es el programa de inteligencia emocional aplicando mindfulness, lo que se define conceptualmente como la capacidad de radicarse en el momento actual del individuo, teniendo enfoque en la atención y estando consciente del ambiente circundante mediante la percepción de los sentidos psíquicos y físicos; eludiendo tomar actitudes críticas que limiten lo que ocurre en dicho instante, para ello es imperante que la observación se convierta en el fundamento para el devenir normal del curso de los hechos, teniendo la capacidad de aceptar todas las cosas justo como se presentan, sin evadirlas, pero sin aferrarse a estas, por lo tanto, es considerado como el consentir estar y dejar ir, esto haciendo la invitación a reconocer la circunstancias de cada ocasión y aceptar que la vida está compuesta por momentos pasajeros (Kabat, 2003).

Por otro lado, dicha variable en su definición operacional se diseñó a través de un programa de intervención que consta de 10 sesiones de una hora cada sesión dirigido a niños entre 7 y 8 años de una unidad educativa en Ica a través del programa basado en mindfulness PINEP, el cual es el Programa Inteligencia Emocional Plena desarrollado por Ramos, Recondo y Enríquez en el año 2012.

La variable dependiente son las emociones o inteligencia emocional. Su definición conceptual indica que es el cúmulo de destrezas inter e intrapersonales que ayudan a comprender y dar cauce a los individuos con sus emociones de forma individual; del mismo modo, tienen influencia en el afrontamiento las eventualidades que transcurren en su entorno diariamente. Por lo tanto, los individuos que son inteligentes emocionalmente poseen capacidades para expresar y diferenciar las características de sus emociones entendiendo qué pasa dentro de sí mismos, sumado a que pueden empatizar con sus pares teniendo relaciones más fructíferas y responsables sin tener codependencia por los mismos. A ello se le suma en la mayoría de sus veces hábitos optimistas y conductas flexibles ante situaciones

posiblemente problemáticas o estresantes, logrando con ello un afrontamiento exitoso (BarOn, 2006).

Mientras que, para la definición operacional, dicha variable fue medida a través de los niveles de ira, depresión y ansiedad de los estudiantes con edades entre 7 y 8 años de una Unidad Educativa en Ica, considerando los resultados que se obtuvieron en dicha medición para el diseño del programa de intervención basado en mindfunless

La operacionalización de las variables se encuentra detallada en la tabla siguiente:

Tabla 1.*Operacionalización de las variables*

Variab les	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles y rangos	Escala de medición
Programa de inteligencia emocional aplicando mindfunless	Ira	- Sensación de engaños, mala expresión de emociones, sensación de injusticias, sensación de malos tratos, rabia, molestias, sensación de control, sensación de menosprecio, sensación de ser mala persona, odio	1 al 20	Mínima (0 - 4) Leve (5 - 11) Moderada (12 - 21) Grave (22 - 60)	Nunca = 0 A veces = 1 A menudo = 2 Siempre = 3
	Ansiedad	- Hormigueo, calor, temblores, miedos, mareos, palpitaciones, nerviosismo, ahogos, dificultad para respirar, molestias digestivas, palidez, rubor facial, sudoración	21 al 40	Mínima (0 - 4) Leve (5 - 11) Moderada (12 - 21) Grave (22 - 60)	Poco o nada = 0 Levemente = 1 Moderadamente = 2 Severamente = 3
	Depresión	Tristeza, desanimo, insatisfacción, culpabilidad, pensamientos suicidas, ganas de llorar continuas, desinterés por relaciones con otros, falta de toma de decisiones, aspecto físico, falta de ganas de hacer deberes, insomnio, cansancio, falta de apetito, pérdida de peso, despreocupación por salud	41 a 60	Mínima (0 - 4) Leve (5 - 11) Moderada (12 - 21) Grave (22 - 60)	Primera opción = 0 Segunda opción = 1 Tercera opción = 2 Cuarta opción = 3

3.3 Población, muestra y muestreo

La población se refiere al conjunto de elementos que tienen atributos particulares útiles para el estudio, tratándose de la totalidad de objetos o personas que se analizan para tener resultados (Gutiérrez y Vladimirovna, 2014). En el caso de esta investigación, la población se conformó por los estudiantes de 7 y 8 años de una Unidad Educativa en Ica. De acuerdo a la información facilitada por dicha institución, existe un total de cuatro secciones con estudiantes de dicho rango etario, con 30 de los mismos cada una, por lo tanto, la población fue 120 estudiantes en un rango etario entre los 7 y 8 años.

En el caso de la muestra, se trata de un subgrupo de la población que la representa para el estudio, siendo entonces al que se analiza y permite generalizar con respecto a toda la población (Marroquín, 2012). En el caso del estudio, se evaluaron a los estudiantes de dos aulas, sumando un total de 60 estudiantes. Tratándose de un muestreo por conveniencia, los cuales son aplicados de acuerdo al acceso que tenga el investigador a la muestra (Hernández, et al., 2014).

Así mismo para determinar a los participantes se aplicaron criterios de inclusión y exclusión. Fueron incluidos los estudiantes que asisten regularmente a clases y se excluyeron a los estudiantes que los padres no hayan firmado el asentimiento informado que permite que los estudiantes puedan participar. De igual forma, el muestreo fue no probabilístico, siendo estos en los que no todos los conformantes de la población pueden ser elegidos (Bernal, 2010) ya que se ha determinado trabajar con dos aulas en específico.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas de recolección de datos permiten que este proceso se realice de forma ordenada y sistemática, siendo determinada para este estudio la encuesta. Definiéndose como una estrategia practica para la recolección de información la cual es característica por su versatilidad y sencillez, ordenando una serie de interrogantes o afirmaciones de manera escrita u oral y el investigador las aplica a la muestra de estudio, desarrolladas en consonancia a los objetivos de la investigación; estas pueden realizarse de forma auto administradas, presenciales o

virtual (Marroquín, 2014). En el caso del estudio, la misma fue aplicada de manera presencial y auto administrada.

Respecto al instrumento, para la medición de las emociones se utilizó un cuestionario. El cuestionario es un instrumento generalmente utilizado en las investigaciones cuantitativas cuando la técnica es la encuesta, ya que recoge de manera adecuada lo planificado en dicha técnica, pudiendo combinar preguntas semi cerradas, cerradas o abiertas, considerado grados o escalas para su medición (Marroquín, 2014).

A continuación, se presenta la ficha técnica del instrumento aplicado en el estudio:

Tabla 2.
Ficha técnica del instrumento

Inventario de Beck para niños y adolescentes	
Nombre Original	Beck Youth Inventories-Second Edition, BYI-II
Autor	Beck, J., Beck, T. Jolly, J. y Steer, R.
Procedencia	Minesota – Estados Unidos
Adaptación al español	Departamento de I+D de Pearson Clinical & Talent Assessment. Ana Hernández, Cristina Aguilar, Érica Paradell y Frédérique Vallar.
Administración	Individual o colectiva.
Duración	5 – 10 Minutos.
Aplicación	Puede administrarse en niños y adolescentes en edades entre 7 y 18 años.
N° de ítems	100
Dimensiones	Mide la ira, ansiedad, depresión, desórdenes de conducta y autoconcepto de manera independiente
Finalidad	Recolectar información referente al malestar psicológico en niños y adolescentes.
Usos	Profesionales relacionados a psicología educativa, educación, psicología forense, servicio social, salud y bienestar general.

Los instrumentos utilizados son los inventarios de Beck para niños y adolescentes, el cual mide de manera independiente la ira, ansiedad, depresión,

los desórdenes de conducta y el autoconcepto en niños y adolescentes entre 7 y 18 años. La segunda edición de este instrumento (Beck Youth Inventories-Second Edition, BYI-II) fue diseñado por Beck y otros y fue publicado en el año 2005, consta de 5 instrumentos independientes y de autoreporte con 20 ítems cada uno.

Dada esta característica, en esta investigación se utilizaron 3 de los instrumentos (ira, ansiedad y depresión), presentando un total de 60 ítems a los estudiantes de la Unidad Educativa de Ica a analizar, evaluándose en una escala de Likert de 4 escalas donde se otorgan puntajes de 0 a 3. En estos instrumentos, menores puntajes representan menores niveles de ira, ansiedad y depresión, mientras que los puntajes elevados representan niveles altos.

Estos instrumentos han sido validados en múltiples ocasiones, tomando como referencia la validez calculada en la investigación de Ugarriz, et al. (2016) por realizar su estudio en una población similar a la del presente estudio y en diversas instituciones educativas de Lima evaluando la ira en los estudiantes. Mientras que, en la investigación de Polo, et al. (2015) fue validado el instrumento de depresión y ansiedad en una población de estudiantes similar a la del estudio que se presenta.

3.5 Procedimientos

En primera instancia, se procedió a redactar una autorización dirigida a la Unidad Educativa, con la finalidad de obtener el permiso para encuestar a los estudiantes, asimismo, se dirigió a cada uno de los padres de los estudiantes un asentimiento informado con el mismo propósito, los cuales firmaron para que los estudiantes puedan participar en el estudio. Se realizó la medición aplicando instrumento a los estudiantes conformantes de la muestra con la finalidad de medir los niveles de ira, ansiedad y depresión en los mismos, realizándose de manera presencial ayudando a los niños en la comprensión de las preguntas y resolviendo sus dudas ante las respuestas. Seguidamente, estos resultados fueron tabulados y graficados para una mejor observación y en base a ellos se diseñó el programa de intervención basado en mindfulness para la regulación de las emociones bajo esquema PINEP. Esto permitió obtener la información necesaria para establecer las conclusiones del estudio en respuesta a los objetivos planteados.

3.6 Método de análisis de datos

La información que se obtenga del procedimiento anterior, fue ordenada en una hoja de Excel v.18 para una mejor observación y análisis de los datos de acuerdo a las variables y dimensiones. Seguidamente, la base de datos se pasó al software estadístico SPSS v.25 lo cual permitió calcular los resultados descriptivos de la evaluación a través de tablas de frecuencias y gráficos de barra, así como la muestra de los baremos para identificar los niveles en las emociones de los estudiantes. En base a esto, se determinaron los lineamientos para el diseño del programa de intervención enfocándose en los aspectos críticos encontrados.

3.7 Aspectos éticos

En el estudio se respetaron todos los aspectos éticos investigativos, considerando principalmente que fue solicitada una autorización a la Unidad Educativa objeto de estudio, así como un asentimiento informado que se suministró a los padres de los estudiantes que conforman la muestra, reflejando el carácter voluntario y libre de participación en el estudio. Además, se brinda una herramienta a la institución y a los estudiantes que no busca hacerles ningún daño a su integridad sino el beneficio de los mismos. Se desarrolla un estudio libre de plagio y se respeta la intelectualidad de ideas ajenas necesarias para plasmar el basamento teórico, haciendo la debida referencia de las fuentes consultadas. Finalmente, la realización de la investigación se basó en los lineamientos establecidos por el Colegio de Psicólogos de Perú (CPP, 2018) en el Código de ética para los profesionales en psicología.

IV. RESULTADOS

Variable: Inteligencia emocional

Tabla 3.

Nivel de inteligencia emocional de los estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Excelente	6	10,0%	10,0%	10,0%
Bajo	18	30,0%	30,0%	40,0%
Muy bajo	36	60,0%	60,0%	100,0%
Total	60	100,0%	100,0%	100,0%

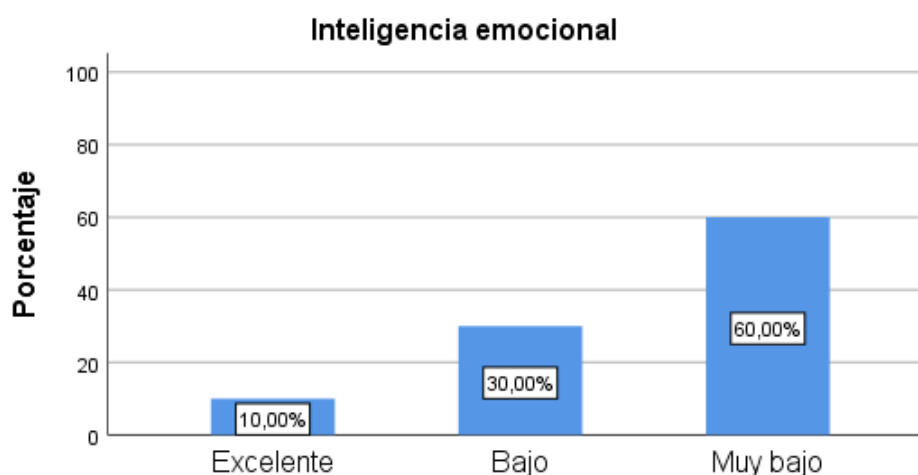


Figura 1. Distribución porcentual del nivel de inteligencia emocional de los estudiantes

De acuerdo a las respuestas brindadas por los estudiantes y siguiendo los baremos establecidos para esta variable, se observa en la tabla 3 y figura 1 que el nivel de inteligencia emocional en el 60% de los encuestados es muy bajo, lo que representa a 36 estudiantes, seguido por lo que tienen un nivel bajo (30%) representado por 18 de ellos y, en menor medida porcentual (10%) tienen una excelente inteligencia emocional, siendo 6 estudiantes. Es importante mencionar que ninguno brindó respuestas que se ubicaran en el rango leve. Por lo tanto, la mayoría de los estudiantes tienen muy baja inteligencia emocional.

Dimensión: Ira

Tabla 4.
Nivel de ira de los estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Mínima	6	10,0%	10,0%	10,0%
Moderada	12	20,0%	20,0%	30,0%
Grave	42	70,0%	70,0%	100,0%
Total	60	100,0%	100,0%	100,0%

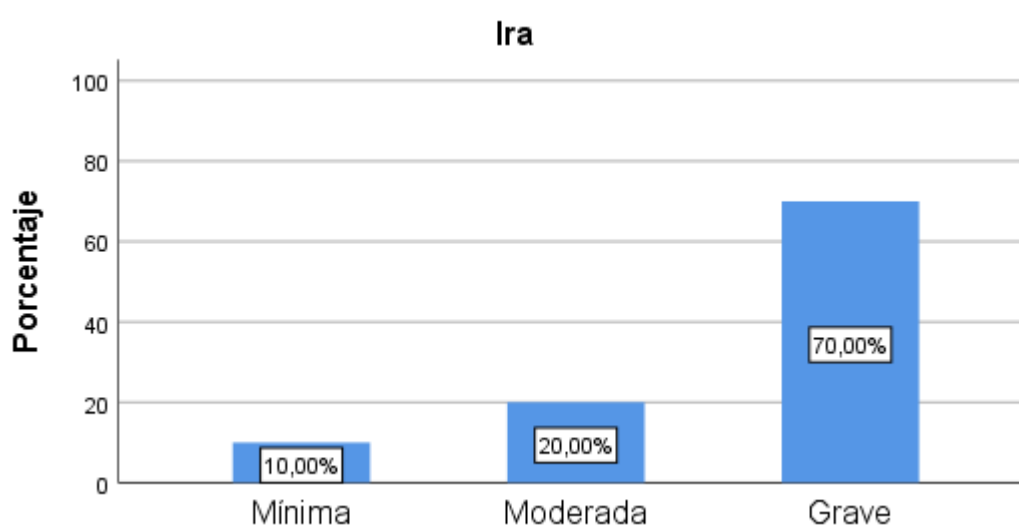


Figura 2. Distribución porcentual del nivel de ira de los estudiantes

En cuanto a los niveles de ira de los estudiantes, los resultados se muestran en la tabla 4 y figura 2, denotándose que el 70% brindó respuestas que ubicaron su ira en el nivel grave, lo que es $n=42$, seguido por los estudiantes que tienen un nivel de ira moderada (20%; $n=12$) y, finalmente, solo un 10% de los estudiantes ($n=6$) tiene nivel mínimo de ira. En el nivel leve de ira no se ubicó ninguno de los estudiantes. De acuerdo a lo encontrado, la mayoría de los estudiantes tiene un nivel grave de ira.

Dimensión: Ansiedad

Tabla 5.

Nivel de ansiedad de los estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Mínima	6	10,0%	10,0%	10,0%
Moderada	18	30,0%	30,0%	40,0%
Grave	36	60,0%	60,0%	100,0%
Total	60	100,0%	100,0%	100,0%

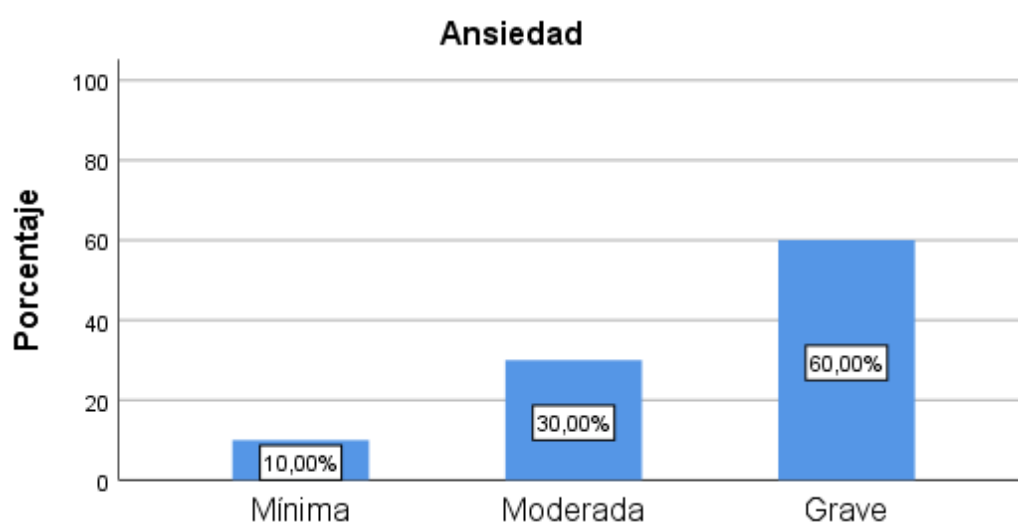


Figura 3. Distribución porcentual del nivel de ansiedad de los estudiantes

Otra de las dimensiones evaluadas fue la ansiedad, obteniendo como resultados lo mostrado en la tabla 5 y figura 3. Se observa que el 60% de los estudiantes encuestados tiene un nivel grave de ansiedad, lo que es representado por 36 de ellos, asimismo, en el 30% que son 18 estudiantes se evidenciaron niveles moderados de ansiedad y en el 10% ansiedad mínima (n=6). Además, ninguno de los estudiantes brindó respuestas que ubicaran su ansiedad en el rango leve. Por lo tanto, la mayoría de los estudiantes tiene un nivel grave de ansiedad.

Dimensión: Depresión

Tabla 6.
Nivel de depresión de los estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Mínima	6	10,0%	10,0%	10,0%
Leve	6	10,0%	10,0%	20,0%
Moderada	12	20,0%	20,0%	40,0%
Grave	36	60,0%	60,0%	100,0%
Total	60	100,0%	100,0%	100,0%

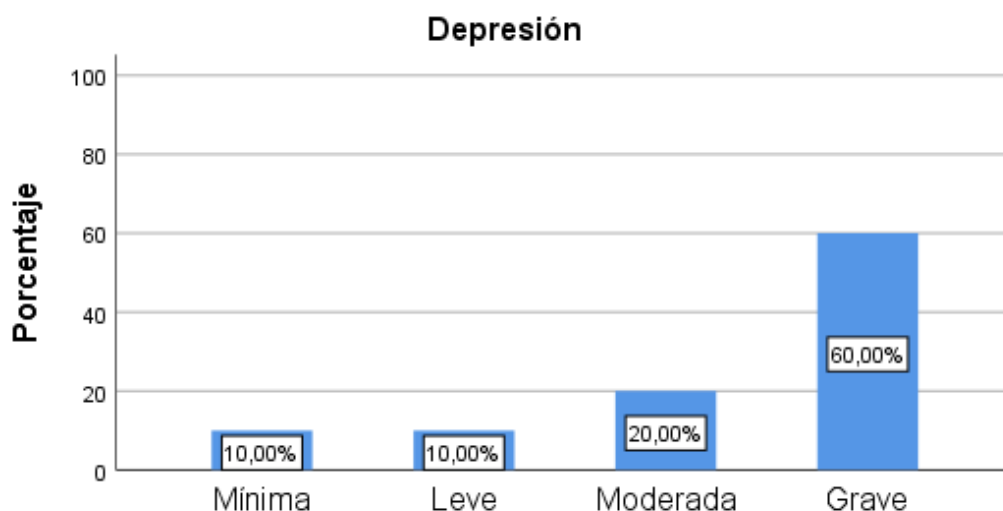


Figura 4. Distribución porcentual del nivel de depresión de los estudiantes

En cuanto a la depresión en los estudiantes, los resultados mostrados en la tabla 6 y figura 4 reflejan que el 60% de los estudiantes está en niveles graves de depresión, siendo representado por 36 de ellos, el 20% mostró evidencias de una depresión moderada ($n=12$), mientras que en los niveles leve y mínimos de depresión se ubicó un 10% en cada uno de ellos, lo que es igual a 6 estudiantes en depresión leve y 6 estudiantes en depresión mínima. Siguiendo lo anterior, la mayoría de los estudiantes muestra indicios de un nivel de depresión grave.

V. DISCUSIÓN

El objetivo general de esta investigación fue diseñar un programa de inteligencia emocional aplicando mindfulness para la regulación de las emociones en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022. Principalmente, fue necesaria la medición de distintas emociones en estudiantes de edad entre 7 y 8 años a fin de determinar los niveles presentes en ellos, evaluando la ira, la ansiedad y depresión específicamente a fin de diseñar el programa de intervención enfocado en donde se presenten menores manejos de emociones y así lograr el fortalecimiento de las que evidencian mayores falencias.

A nivel general, los principales hallazgos del estudio reflejan que la inteligencia emocional en los estudiantes de 7 y 8 años de la institución analizada es muy baja en el 60% de los casos, baja en el 30% y con niveles excelentes en solo el 10% de los estudiantes, tal como se muestra en la tabla 3 y figura 1; lo que lleva a reflexionar sobre las grandes deficiencias que deben ser corregidas a fin de disminuir los índices considerables encontrados y al diseño del programa de intervención basado en dichas evidencias.

En diversas investigaciones tanto a nivel nacional como internacional se han realizado análisis sobre la inteligencia emocional en niños del grupo etario similar al de este estudio por tratarse de una etapa complicada de la niñez, donde se empiezan a apreciar elementos de la adolescencia y se conjugan con los de la etapa que están viviendo, lo que generalmente les genera grandes confusiones; además, logran un mayor entendimiento de las situaciones familiares y del entorno que, de desenvolverse en escenarios complicados, les genera frustraciones y distorsión del ideal que venían apreciando; aunado a esto, las relaciones interpersonales entre compañeros de clase o medios sociales tienden a ser más competitivas y con complicaciones que no tenían en la niñez más temprana, desencadenando sentimientos negativos que deben aprender a manejar.

De esta forma, debe entenderse que la inteligencia emocional es considerada como el cúmulo de destrezas inter e intrapersonales que ayudan a comprender y dar cauce a los individuos con sus emociones de forma individual; del mismo modo, tienen influencia en el afrontamiento de las eventualidades que

transcurren en su entorno diariamente. Por lo tanto, los individuos que son inteligentes emocionalmente poseen capacidades para expresar y diferenciar las características de sus emociones entendiendo qué pasa dentro de sí mismos, sumado a que pueden empatizar con sus pares teniendo relaciones más fructíferas y responsables sin tener codependencia por los mismos. A ello se le suma en la mayoría de sus veces hábitos optimistas y conductas flexibles ante situaciones posiblemente problemáticas o estresantes, logrando con ello un afrontamiento exitoso (BarOn, 2006).

Los niveles de inteligencia emocional encontrados en esta investigación coinciden con los de un estudio realizado en España por Sobradillo (2018) quien luego de evaluar a 30 estudiantes de sexto de primaria con edades similares a los estudiantes de esta investigación, encontró que los mismos tenían problemas de conducta disruptivas, problemas para identificar sus emociones, no las gestionaban adecuadamente y presentaron una baja competencia emocional, esto derivado principalmente de problemas familiares. Asimismo, se coincide con Abuelo (2019) quien también en España encontró que la mayoría de los estudiantes de segundo de primaria de una institución educativa tenían muy malos auto conceptos, bajo nivel de auto percepción adecuada, deficiencias en la expresión de las emociones y en la reflexión sobre las mismas.

Con respecto a la inteligencia emocional en general, en otras investigaciones se han encontrado resultados que difieren en cierta medida de los bajos niveles obtenidos en este estudio, sin embargo, se han encontrado generalmente niveles regulares de inteligencia emocional a pesar de tratarse de muestras de docentes.

Así, en la investigación de Díaz (2022) al analizar 33 docentes de una institución educativa en Cajamarca encontró que los niveles de inteligencia emocional de la muestra de estudio se ubicaron en un rango regular (54,6%) y de igual forma en todas las dimensiones se obtuvo nivel regular; interpersonal e intrapersonal en 45,5% de los casos, en adaptabilidad 48,5%, manejo del estrés en 39,3% y en estado anímico 54,5%. De igual forma, en una investigación realizada en Ecuador por Garrido (2021) con 59 docentes, luego de la aplicación del Trait Meta-Mood Scale²⁴ - TMMS-24 determinó que los docentes presentaban niveles intermedios de inteligencia emocional y en todas sus dimensiones. Lo descrito son resultados que difieren parcialmente de los

resultados de este estudio ya que se evidenciaron niveles menores de inteligencia emocional en los estudiantes.

Por otro lado, en la evaluación independiente de las diferentes emociones de los estudiantes de 7 y 8 años analizados en esta investigación, se encontraron niveles graves de ira en el 70% de los mismos, mientras que el 20% tuvo un nivel moderado y 10% ira mínima, tal como se muestra en la tabla 4 y figura 2, reflejando considerables deficiencias en el manejo de la ira como emoción que denota agresividad, poco control y tratos negativos a otros.

Es importante mencionar que, de acuerdo a resultados de investigaciones como la realizada por Sánchez y Romero (2019), la ira es una emoción vinculada de manera inversa con la inteligencia emocional ya que, al evaluar a 159 estudiantes de una institución educativa en Lima, el autor encontró que dichas variables guardan una relación donde $r=-0,573$ denotando que entre las dimensiones de inteligencia emocional e ira el comportamiento de la relación es similar. Así, entre la inteligencia interpersonal y la ira, el valor de correlación fue $r=-0,154$; adaptabilidad e ira $r=-0,204$; manejo del estrés e ira un valor $r=-0,549$ y estado de ánimo e ira de acuerdo al sexo un valor $r=0,563$ y $r^2=0,317$ entendiéndose que, a mayor inteligencia emocional y mejor manejo de las dimensiones de la misma, los niveles de ira disminuyen.

Asimismo, lo encontrado en la investigación coincide parcialmente con lo obtenido por Rabanal (2020) en su análisis con 50 estudiantes de secundaria de una institución en Calzada, Perú, en quienes constató niveles regulares de agresividad en el 68% de ellos, en el 56% niveles medios de agresividad física e ira y en el 52% nivel regular de agresividad verbal.

Lo anterior, propone un análisis de la situación actual de los estudiantes peruanos y de otros ámbitos con respecto a la ira y el manejo de la misma, considerándose que es necesaria la intervención constante en las aulas para evitar los problemas propios que se derivan de esta emoción en el futuro, así como es necesaria la vigilancia atenta de los padres de familia, a quienes es importante orientar para que pidan ayuda oportuna al evidenciar conductas relacionadas con el mal manejo de la ira.

También fueron analizados los niveles de ansiedad en los estudiantes de 7 y 8 años de una institución ubicada en Ica objeto de este estudio. Lo encontrado se refleja en la tabla 5 y figura 3, donde se observa que la mayoría de ellos tienen

ansiedad en nivel grave (60%), así como algunos tienen un nivel moderado (20%) y pocos un nivel mínimo de ansiedad (10%), siendo entonces importante que se enfoque el programa de intervención en el manejo de la ansiedad presente en estudiantes de estas edades.

Con respecto a esto, se coincide con los resultados obtenidos por Julca (2021), quien analizó un conjunto de investigaciones de Perú y otros países latinoamericanos para la realización de una revisión sistemática enfocada en la ansiedad de estudiantes y los programas de desarrollo de la inteligencia emocional y encontró que en la mayoría los estudiantes presentaban niveles altos de ansiedad y los programas de intervención enfocados en el manejo adecuado de las emociones ayuda considerablemente a revertir estos resultados.

En este estudio también fueron evaluados los niveles de depresión en los estudiantes de 7 y 8 años de una institución ubicada en Ica y se pudo evidenciar que el 60% de estos se encuentran en un nivel grave de depresión, en el 20% se encontró depresión moderada, en el 10% depresión leve y en otro 10% depresión mínima, tal como se muestra en la tabla 6 y figura 4, los cuales son considerados niveles muy alarmantes por tratarse de una población tan joven, reflejando que actualmente son diversos los cambios sociales que están afectando a los niños.

En base a lo anterior, en el estudio se diseñó un programa de intervención basado en mindfunless para la regulación de dichas emociones en los estudiantes, cumpliendo así con el objetivo general planteado. El diseño del mismo estuvo delimitado en 10 sesiones que se centraron en el conocimiento sobre las técnicas mindfunless, lo que abarca, lo que se consigue y en el desarrollo y fortalecimiento de mecanismos para manejar las emociones.

Es importante mencionar que el mindfunless es la capacidad de radicarse en el momento actual del individuo, teniendo enfoque en la atención y estando consciente del ambiente circundante mediante la percepción de los sentidos psíquicos y físicos; eludiendo tomar actitudes críticas que limiten lo que ocurre en dicho instante, para ello es imperante que la observación se convierta en el fundamento para el devenir normal del curso de los hechos, teniendo la capacidad de aceptar todas las cosas justo como se presentan, sin evadirlas, pero sin aferrarse a estas, por lo tanto, es considerado como el consentir estar y

dejar ir, haciendo la invitación a reconocer las circunstancias de cada ocasión y aceptar que la vida está compuesta por momentos pasajeros (Kabat, 2003).

De esta forma, en las sesiones diseñadas se buscó presentar dicho concepto y las formas en la que respiración, la relajación, la reflexión, la meditación y la atención plena ayudan a regular las emociones, seguidamente se diseñaron prácticas y diferentes actividades para que los estudiantes reconozcan y gestionen sus emociones, fortalezcan las capacidades para adentrarse a sí mismos y conocerse, fortalezcan las formas de gestionar las emociones que surgen al desenvolverse en un medio social y tratar a otras personas, las formas de brindar atención a las emociones que el cuerpo refleja y las señales que envía el mismo, gestión de emociones complicadas que surgen de momentos difíciles, fortalecer las actitudes positivas y optimistas ante dichos momentos y mostrar los beneficios de ser agradecido.

Para ejercitar las practicas mindfulness, los investigadores explican la existencia de actitudes primordiales que conforman los pilares imprescindibles, por ejemplo, practicando no juzgar en qué lugar se postra la atención plena, debiendo conocer la postura de otros testimonios imparciales distintos a los que posee el individuo. Otras de las actitudes a cultivar es la paciencia, la confianza y la mente principiante; sobre estas actitudes el individuo debe comprender que los escenarios ocurren en el tiempo justo, por lo tanto, deben aceptarse tal cual suceden. Otro de los comportamientos que se deben practicar es la aceptación, la cual permitirá apreciar el ahora de la realidad circundante, es decir, ser el receptor pleno relacionándose con el sentir, pensar y la observación acogiendo las razones de dichas manifestaciones en el tiempo que transcurren (Enríquez, 2011).

Considerando lo anterior, la aplicación del programa de intervención que se propone es de gran importancia y de gran ayuda para los estudiantes. Además, en otras investigaciones se han encontrado diversidad de beneficios al aplicar programas similares. Así, puede mencionarse el programa aplicado por Sembradillo (2018), quien diseñó un total de 8 sesiones para estudiantes de sexto grado de una institución de España con el objetivo principal de que los estudiantes buscaran y entendieran sus emociones, las expresen, desarrollen resiliencia, pongan atención a sus emociones, se acepten, reconozcan sus fortalezas y mejoren su autoestima. En el estudio se expone como conclusión el

indudable valor que tuvieron las técnicas mindfunless para que los estudiantes logren lo anterior y regulen sus emociones y conductas.

De igual forma, en el mismo país europeo, Abuelo (2019) trabajó con niños de segundo de primaria y describió los múltiples beneficios de haber aplicado el programa basado en mindfunless, encontrando que los estudiantes lograron mejorar las relaciones interpersonales, gestionar sus emociones, verbalizarlas, reconocerlas, tener conciencia sobre su cuerpo, de la respiración, ser reflexivos y la gestión de los impulsos, permitiendo que estos puedan entender lo que sienten a su corta edad.

En una investigación realizada en el ámbito nacional por Rabanal (2020) específicamente en Calzada, se encontró que la aplicación de un programa de intervención basado en mindfunless permitió disminuir los niveles de agresividad en estudiantes de secundaria, indicando que es altamente significativo en dicha reducción y que la eficacia al aplicar programas enfocados a la inteligencia emocional en jóvenes estudiantes es altamente meritorias y pertinentes a grupos afectados por el impulso incontrolable de sus emociones mal canalizadas.

Asimismo, tras una revisión extensa de la literatura, Julca (2021) expone que los programas de inteligencia emocional son efectivos y muy necesarios para la disminución de los niveles de ansiedad en la población joven. Considerándose importante mencionar lo expuesto en la investigación de Garrido (2021) al indicar que este tipo de programas son un gran aporte para el ámbito educativo, ya que facilita el perfeccionamiento y control de las emociones y al tratamiento de varios trastornos psicológicos que se encuentran presentes en la esfera pedagógica.

VI.CONCLUSIONES

1. Se diseñó el programa de intervención de inteligencia emocional aplicando mindfulness para la regulación de las emociones en estudiantes de una institución educativa de Ica, basado en 12 sesiones con diferentes objetivos, actividades y prácticas.
2. Se determinó que el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de 7 y 8 años de una institución educativa de Ica es muy bajo en el 60% de ellos, representando la mayoría; el 30% tiene nivel bajo de inteligencia emocional y 10% excelente nivel.
3. Se determinó que el nivel de ira en los estudiantes de 7 y 8 años de una institución educativa de Ica es grave en el 70% de ellos, representando la mayoría; el 20% tiene nivel moderado y el 10% nivel de ira mínima.
4. Se determinó que el nivel de ansiedad en los estudiantes de 7 y 8 años de una institución educativa de Ica es grave en el 60% de ellos, representando la mayoría; el 30% presentó ansiedad moderada y el 10% mínima.
5. Se determinó que el nivel de depresión en los estudiantes de 7 y 8 años de una institución educativa de Ica es grave en el 60% de ellos, representando la mayoría; el 20% tiene un nivel moderado, un 10% depresión leve y otro 10% depresión mínima.

VII.RECOMENDACIONES

1. A las autoridades educativas del país, el desarrollo de estrategias y planes enfocados en el manejo de las emociones de los niños a fin de evitar conductas inapropiadas en la etapa adolescente y adulta.
2. A las instituciones educativas, destinar el tiempo necesario para la evaluación constante de la inteligencia emocional de los estudiantes desde edades tempranas y la aplicación de programas de intervención basados en mindfulness a cargo de profesionales en la materia para el logro de mejores resultados.
3. A los padres de familia, la vigilancia constante de las formas de expresión de las emociones de los niños, así como los indicadores de ira, ansiedad y depresión a fin de pedir la ayuda profesional pertinente a tiempo y evitar daños psicológicos a futuro.
4. A futuros investigadores, ampliar este estudio analizando emociones diferentes a las analizadas en la institución o las mismas en otras instituciones para contar con más datos que deslumbren los niveles de la problemática en otros contextos y las soluciones puedan llegar a más niños.

REFERENCIAS

- Abuelo, M. (2019). *Inteligencia emocional y mindfulness: Desarrollo e implementación de una propuesta de intervención*. (Tesis de Licenciatura) Universidad Zaragoza. España. <https://zaguan.unizar.es/record/87272>
- American Psychologist Association (APA) (2009). *Annual report 2008: Serving members, students, teachers, policymakers and the public*. Portal web de APA. <https://www.apa.org/pubs/info/reports/2008-annual.pdf>
- Ancajima, L. (2020). *Propuesta de intervención basada en la Inteligencia emocional para afrontar el estrés académico en estudiantes de una Universidad de Trujillo, 2020* (Tesis de Maestría) Universidad Cesar Vallejo. Perú.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63603/Ancajima_CLDP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arrasco, N. (2018). *Aplicación y validación del programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017*. (Tesis Doctoral) Universidad César Vallejo. Perú.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/21324>
- BarOn, R. (2006). El modelo de BarOn de inteligencia emocional-social (ESI). *Psicothema*, 18(1), 13-25.
<http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3271>
- Beck, J., Beck, T. Jolly, J. y Steer, R. (2005). BYI-2, Inventarios de Beck para niños y adolescentes-2. Pearson: USA. <https://www.pearsonclinical.es/byi-2-inventarios-de-beck-para-ninos-y-adolescentes-2>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Tercera Ed. Bogotá: Pearson.
https://www.academia.edu/42188286/Metodologia_de_la_investigacion_Cesar_Bernal

Castillo, L. y Solórzano, L. (2022). *Diseño de un Programa de Mindfulness para la regulación emocional y la disminución del estrés en adultos*. (Tesis de Especialización) Universidad El Bosque. Colombia.

https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/6753/Santos_Castillo_Lina_Maria_2022.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Delgado, V., Tarco, W., Galdo, C., Basilio, J. y Becerra, R. (2020). *Mindfulness y vinculación socioemocional desde las percepciones de los docentes de siete universidades privadas del Perú, en el 2020- II*. (Tesis de Maestría) Universidad Tecnológica del Perú. Perú.

<https://repositorio.utp.edu.pe/handle/20.500.12867/4157>

Díaz, E. (2022). *Programa basado en mindfulness para fortalecer la inteligencia emocional en docentes de una institución educativa de Cajamarca, 2021: estudio descriptivo-propositivo*. (Tesis de Maestría) Universidad César Vallejo. Perú. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/86012>

Enríquez, H. (2011). *Inteligencia emocional plena: hacia un programa de regulación emocional basado en la conciencia plena* (Tesis Doctoral) Universidad de Málaga. España.

<https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/5053/Tesis%20Doctoral%20de%20H%C3%A9ctor%20Arturo%20Enr%C3%ADquez%20Anchondo.pdf?sequence=>

Fuster, D. y Altamarino, E. (2017). Competencia emocional como elemento fundamental del rendimiento académico de los estudiantes del cuarto y quinto grado de educación primaria. *Psiquemag*, 6(1), 257-267. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/165>

Garrido, R. (2021). *Mindfulness como estrategia para el desarrollo de la inteligencia emocional en los docentes de la Unidad Educativa Quinindé*. (Tesis de Maestría) Universidad del Ecuador.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/86012/Diaz_GEJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Germer, C. (2005). Mindfulness. What is it? What does it matter? En Germer, C., Siegel, R & Fulton, P. (eds.) *Mindfulness and psychotherapy*. Nueva York: Guilford Press, 3-27.

Guerrero, C. (2018). *Importancia y beneficios del desarrollo de la inteligencia emocional y del mindfulness en educación primaria*. (Tesis de Licenciatura) Universidad Zaragoza. España.
<https://zagan.unizar.es/record/64767/files/TAZ-TFG-2017-4861.pdf>

Gutiérrez, E. y Vladimirovna, O. (2014). *Probabilidad y estadística: Aplicaciones a la Ingeniería y Ciencias*. México, D.F.: Patria.
<https://books.google.com.pe/books?id=Y1bABgAAQBAJ&pg=PA301&lpg=PA301&dq=definicion+p#v=onepage&q=definicion%20p&f=false>

Hayes, S. & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262.
https://www.researchgate.net/publication/227629475_Clarifying_the_Construct_of_Mindfulness_in_the_Context_of_Emotion_Regulation_and_the_Process_of_Change_in_Therapy

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Sexta Ed. México: McGraw Hill Interamericana.
<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Julca, L. (2021). *Eficacia del programa de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en adolescentes del nivel secundaria revisión sistemática*. (Tesis de Maestría) Universidad Cesar Vallejo. Perú.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/74341>

Kabat, J. (2013). *Midfunless para principiantes*. Primera Ed. Barcelona: Editorial Kairós.

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Qu2bDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Kabat++Zinn,+J.+\(2013\).+Mindfulness+para+principiantes.+Barcelona](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Qu2bDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Kabat++Zinn,+J.+(2013).+Mindfulness+para+principiantes.+Barcelona)

Kabat, J. (2017). Too Early to Tell: The Potential Impact and Challenges - Ethical and Otherwise - Inherent in the Mainstreaming of Dharma in an Increasingly Dystopian World. *Mindfulness*.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-017-0758-2>

Marroquín, R. (2014). *Metodología de la investigación*. Lima: Ediciones de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

http://www.une.edu.pe/Sesion04-Metodologia_de_la_investigacion.pdf

Mayer, J. & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Revista Intelligence*, 17(4), 433-442.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0160289693900103>

Mayer, J. & Salovey, P. (2000). What is emotional intelligence? In Salovey, P & Sluyter, D. (Eds.). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*. New York: Harper Collins.

Moscoso, M. & Lengacher, C. (2017). El rol de mindfulness en la regulación emocional de la depresión. *Mindfulness & Compassion*, 2(8), 64-70.

<https://www.elsevier.es/es-revista-mindfulness-compassion-188-articulo-el-rol-mindfulness-regulacion-emocional-S2445407917300228>

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

<https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2004). *Invertir en salud mental*. Ginebra. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42897>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2013). *Plan de acción sobre salud mental 2013-2020*. Ginebra. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf?sequence=1
- Otero, C. (2013). *Influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento académico de los adolescentes*. (Tesis de Maestría) Universidad Tecvirual. México. <http://hdl.handle.net/11285/622465>
- Pérez, M. A. y Botella, L. (2007). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, 77(1),120. https://www.researchgate.net/publication/257921110_Conciencia_plena_Mindfulness_y_psicoterapia_Concepto_evaluacion_y_aplicaciones_clinicas
- Rabanal, J. (2020). *Efecto del programa inteligencia emocional en la agresividad de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Clemente López Montalván, Calzada 2019*. (Tesis de Licenciatura) Universidad Cesar Vallejo. Perú. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46508/Rabanal_RJCH-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ramos, N. y Salcido, L. (2017). Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) aplicando Mindfulness para Regular Emociones. *Revista de Psicoterapia*, 28(107), 259-270. <https://ojs.revistadepsicoterapia.com/index.php/rdp/article/view/152>
- Ramos, N., Recondo, O. y Enríquez, H. (2012). *Práctica de la Inteligencia Emocional Plena*. Barcelona: Editorial Kairós.

- Rozas, V. (2020). *Programa de mindfulness para mejorar la atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco, 2020.* (Tesis de Maestría) Universidad Cesar Vallejo. Perú.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/58718>
- Sánchez, A. y Romero, F (2019). *La inteligencia emocional e ira en adolescentes de un colegio estatal del nivel secundaria básica regular del distrito de Surquillo.* (Tesis de Licenciatura) Universidad Ricardo Palma. Perú.
<http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/2657>
- Santos, J. (2019). *La inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes del v ciclo de educación básica regular de una institución educativa de Ventanilla Callao 2018.* (Tesis de Maestría) Universidad San Ignacio de Loyola. Perú. <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/9008>
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 5-30.
<http://revistadepsicoterapia.com/mindfulness-y-neurobiologia.html>
- Sombradillo, P. (2018). *Programa de inteligencia emocional aplicando mindfulness.* (Tesis de Licenciatura) Universidad de Valladolid. España.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/34145/TFG-G3490.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ugarriz, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima metropolitana. *Persona*, 1(4), 129-160.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118178005>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: Programa de Inteligencia Emocional aplicando mindfulness para regular emociones en estudiantes de una Institución Educativa de Ica, 2022

Pregunta general	Objetivo general	Variables	Metodología
¿Cómo debe ser el programa de inteligencia emocional aplicando mindfulness en la regulación de las emociones en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022?	Diseñar un programa de inteligencia emocional aplicando mindfulness para la regulación de las emociones en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022	<p>Variable 1: Programa de inteligencia emocional aplicando mindfulness</p> <p>Dimensiones: - Diseño del programa</p> <p>Variable 2: Emociones</p> <p>Dimensiones: - Ira - Ansiedad - Depresión</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo Tipo: Aplicada Alcance: Descriptivo - Propositivo Diseño: No-experimental. Población: 120 estudiantes de una institución educativa de Ica. Muestra: 60 estudiantes de una institución educativa de Ica. Muestreo: Probabilístico – Por conveniencia Técnica de recolección de datos: Encuesta. Instrumento de recolección de datos: Cuestionarios Método de análisis: - Análisis descriptivo con tablas de frecuencia y gráficos porcentuales.</p>
Preguntas específicas	Objetivos específicos		
¿Cuál es el nivel de ira en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022?	Diagnosticar el nivel de ira en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022.		
¿Cuál es el nivel de ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022?	Determinar el nivel de ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022.		
¿Cuál es nivel de depresión en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022?	Diagnosticar el nivel de depresión en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022.		

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones con opciones de respuesta para medir los niveles de ira. Por favor, marca con una X la frecuencia en la que te suceden las situaciones que se mencionan, teniendo las opciones de NUNCA, A VECES, A MENUDO y SIEMPRE. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo es necesario marcar la opción que más se acerca a tu realidad. De antemano ¡muchas gracias!

	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
1. Creo que la gente trata de engañarme				
2. Siento que quiero gritar				
3. Creo que la gente es injusta conmigo				
4. Creo que la gente trata de lastimarme				
5. Creo que mi vida es injusta.				
6. La gente me asusta/trata mal.				
7. La gente me da rabia (cólera).				
8. Creo que la gente me molesta.				
9. Me encolerizo con la gente.				
10. Cuando me encolerizo, me dura la cólera.				
11. Cuando me encolerizo, me cuesta que se me pase.				
12. Creo que la gente trata de controlarme.				
13. Siento que la gente trata de menospreciarme.				
14. Me siento malo/a.				
15. Siento que voy a explotar.				
16. Creo que la gente está en mi contra.				
17. Me enojo.				
18. Cuando me encolerizo, siento mucha rabia en mi interior.				
19. Odio a la gente.				
20. Experimento mucha cólera.				

Ahora, se presentan una serie de afirmaciones con opciones de respuesta para medir los niveles de ansiedad. Por favor, marca con una X la forma en la que te suceden las situaciones que se mencionan, teniendo las opciones de POCO, LEVEMENTE, MODERADAMENTE y SEVERAMENTE. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo es necesario marcar la opción que más se acerca a tu realidad. De antemano ¡muchas gracias!

	Poco	Levemente	Moderadamente	Severamente
21. Hormigueo o entumecimiento				
22. Sensación de calor				
23. Temblor en las piernas				
24. Incapacidad para relajarse				
25. Miedo a que suceda lo peor				
26. Mareos				
27. Palpitaciones o taquicardia				
28. Sensación de inestabilidad o inseguridad física				
29. Terrores				
30. Nerviosismo				
31. Sensación de ahogo				
32. Temblor de manos				
33. Temblores generalizados o estremecimiento				
34. Miedo a perder el control				
35. Dificultad para respirar				
36. Miedo a morir				
37. Molestias digestivas o abdominales				
38. Palidez				
39. Rubor Facial				
40. Sudoración (no debida al calor)				

Ahora, se presentan una serie de afirmaciones con opciones de respuesta para medir los niveles de depresión. Por favor, marca con una X la opción que corresponda. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo es necesario marcar la opción que más se acerca a tu realidad. De antemano ¡muchas gracias!

41)

<input type="checkbox"/>	No me siento triste
<input type="checkbox"/>	Me siento triste
<input type="checkbox"/>	Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo
<input type="checkbox"/>	Me siento tan triste o tan desgraciado que no puedo soportarlo

42)

<input type="checkbox"/>	No me siento especialmente desanimado respecto al futuro
<input type="checkbox"/>	Me siento desanimado respecto al futuro
<input type="checkbox"/>	Siento que no tengo que esperar nada
<input type="checkbox"/>	Siento que el futuro es desesperanzador y las cosas no mejorarán

43)

<input type="checkbox"/>	No me siento fracasado
<input type="checkbox"/>	Creo que he fracasado más que la mayoría de las personas
<input type="checkbox"/>	Cuando miro hacia atrás, solo veo fracaso tras fracaso
<input type="checkbox"/>	Me siento una persona totalmente fracasada

44)

<input type="checkbox"/>	Las cosas me satisfacen tanto como antes
<input type="checkbox"/>	No disfruto las cosas tanto como antes
<input type="checkbox"/>	Ya no tengo una satisfacción auténtica de las cosas
<input type="checkbox"/>	Estoy insatisfecho o aburrido de todo

45)

	No me siento especialmente culpable
	Me siento culpable en bastantes ocasiones
	Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones
	Me siento culpable constantemente

46)

	No creo que esté siendo castigado
	Me siento como si fuese a ser castigado
	Espero ser castigado
	Siento que estoy siendo castigado

47)

	No estoy decepcionado de mí mismo
	Estoy decepcionado de mí mismo
	Me da vergüenza de mí mismo
	Me detesto

48)

	No me considero peor que cualquier otro
	Me autocrítico por mis debilidades o mis errores
	Continuamente me culpo por mis faltas
	Me culpo por todo lo malo que sucede

49)

	No tengo ningún pensamiento de suicidio
	A veces pienso en suicidarme, pero no lo cometería
	Desearía suicidarme
	Me suicidaría si tuviese la oportunidad

50)

	No lloro más de lo que solía llorar
	Ahora lloro más que antes
	Lloro continuamente
	Antes era capaz de llorar, pero ahora no puedo, incluso aunque quiera

51)

	No estoy más irritado de lo normal en mí
	Me molesto o irrito más fácilmente que antes
	Me siento irritado continuamente
	No me irrito absolutamente nada por las cosas que antes solían irritarme

52)

	No he perdido el interés por los demás
	Estoy menos interesado en los demás que antes
	He perdido la mayor parte de mi interés por los demás
	He perdido todo el interés por los demás

53)

	Tomo decisiones más o menos como siempre he hecho
	Evito tomar decisiones más que antes
	Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes
	Ya me es imposible tomar decisiones

54)

	No creo tener peor aspecto que antes
	Me temo que ahora parezco más viejo o poco atractivo
	Creo que se han producido cambios permanentes en mi aspecto que me hacen parecer poco atractivo
	Creo que tengo un aspecto horrible

55)

	Hago mis tareas igual que antes
	Me cuesta un esfuerzo extra comenzar a hacer mis tareas
	Tengo que obligarme mucho para hacer mis tareas
	No puedo hacer mis tareas en absoluto

56)

	Duermo tan bien como siempre
	No duermo tan bien como antes
	Me despierto una o dos horas antes de lo habitual y me resulta difícil volver a dormir
	Me despierto varias horas antes de lo habitual y no puedo volver a dormir

57)

	No me siento más cansado de lo normal
	Me canso más fácilmente que antes
	Me canso en cuanto hago cualquier cosa
	Estoy demasiado cansado para hacer nada

58)

	Mi apetito no ha disminuido
	No tengo tan buen apetito como antes
	Ahora tengo mucho menos apetito
	He perdido completamente el apetito

59)

	Últimamente he perdido poco peso o no he perdido nada
	He perdido más de dos kilos y medio
	He perdido más de cuatro kilos
	He perdido más de siete kilos

60)

	No estoy preocupado por mi salud más de lo normal
	Estoy preocupado por problemas físicos como dolores, molestias, malestar de estómago o estreñimiento
	Estoy preocupado por mis problemas físicos y me resulta difícil pensar en algo más
	Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que soy incapaz de pensar en cualquier cosa

Anexo 3. Autorización de la Institución donde se ejecutó la investigación



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Trujillo, 04 de mayo de 2022

CARTA N° 050-2022-UCV-VA-EPG-F01/J

Mg. Rita Maribel Basaldua Campos

Directora

INSTITUCION EDUCATIVA GRAL. "JUAN PABLO FERNANDINI DE GUADALUPE" - ICA

Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y al mismo tiempo presentar a la estudiante **JULIA ELIZABETH JUAREZ DE TIPACTI**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado Trujillo de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **"PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICANDO MINDFULNESS PARA REGULAR EMOCIONES EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ICA, 2022"** en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es diseñar un programa de inteligencia emocional aplicando mindfulness para la regulación de las emociones en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y respeto.

Atentamente. -



Mg. Ricardo Benites Aliaga
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo
Universidad César Vallejo

ADJUNTO:

- Instrumentos de recolección de datos.

DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION DE ICA
I.E. GRAL. JUAN PABLO FERNANDINI
SEC. PRIMARIA

Formulario Único de Trámites - FUT

R.M. N° 0445-2012-ED



MESA DE PARTES
Expediente N° 0321
Hora 2:00
06 MAYO 2022
CUILO

Solicito se me permita aplicar mi instrumento de pre test para mi investigación a la vez obtención de mi grado de maestría.

Fr. No. DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "GENERAL JUAN PABLO FERNANDINI"

III-- DATOS DEL SOLICITANTE

Persona Natural:

Apellido Paterno	Juarez	Apellido Materno	De Tipacti	Nombres	Julia Elizabeth
------------------	--------	------------------	------------	---------	-----------------

Persona Jurídica:

CARGO	
-------	--

Tipo de Documento:

DNI	41717794	PASAPORTE		CE	
-----	----------	-----------	--	----	--

IV-- Dirección y/o Domicilio: OBLIGATORIO (Av. Jr., Calle, Pasaje, N.º, Urb., - Distrito - Provincia)-

Calle Taena n°662					
Referencia del Domicilio		Por la roca del colegio Juan Pablo Fernandini			
OBLIGATORIO					
Teléfonos	960309853	Autorizo se me notifique al siguiente correo electrónico:	julielizabethjuarez@gmail.com		
OBLIGATORIO	942839480	OBLIGATORIO			

DECLARO que los datos presentados en el presente formulario los realizo con carácter de DECLARACIÓN JURADA

V-- FUNDAMENTACION DEL PEDIDO:

Mediante la presente solicito a su digno despacho se me permita aplicar mi instrumento de pre test, como producto de mi investigación en la maestría con mención Intervención psicológica, titulada "PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICANDO MINDFULNESS PARA REGULAR EMOCIONES EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ICA, 2022" habiendo realizado previamente las coordinaciones con el sub director encargado del nivel ya que dicha investigación es de aplicación en niños de segundo grado del nivel primaria, quedo ante usted a fin se me permita lo solicitado.

Sin nada más que mencionar me despido agradeciendo su pronta respuesta gracias.

VI-- DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:

-ADJUNTO CARTA DE PRESENTACION EXPEDIDA POR LA UNIVERSIDAD DE ORIGEN.

Guadalupe, 6 de mayo...de 2022.

LUGAR Y
FECHA

FIRMA

Anexo 4. Asentimiento Informado

ASENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento, yo,
acepto de manera voluntaria que mi hijo/a o representado/a (menor de edad)
participe en la investigación titulada: Programa de Inteligencia Emocional aplicando
mindfulness para regular emociones en estudiantes de una Institución Educativa de
Ica.

Considerando que se me explicó sobre la finalidad del programa y de la evaluación
mediante cuestionarios a mi hijo/a, así como el anonimato en los datos y la
confidencialidad de los resultados que servirán para fines académicos de la
investigación.

Firma del/la padre/madre o representante

Julia Elizabeth Juarez de Tipacti

Investigadora

Anexo 5. Programa

Programa de Inteligencia Emocional aplicando mindfulness para regular emociones en estudiantes de una Institución Educativa de Ica, 2022

I. DATOS GENERALES

- INSTITUCIÓN : Gral. Juan Pablo Fernandini
- UBICACIÓN : Ica
- PARTICIPANTES : 60 estudiantes
- DURACIÓN : 3 meses
- FECHAS PROGRAMADAS: Agosto – Setiembre – Octubre
- RESPONSABLE : Julia Elizabeth Juarez de Tipacti
- N° DE SESIONES : 12

II.-JUSTIFICACION

La propuesta de este programa de entrenamiento, se centra en armonizar la práctica del mindfulness como elemento facilitador e integral de la competencia e inteligencia emocional. De este modo, la gestión eficaz de las emociones utilizando la atención plena es lo que llamamos Inteligencia Emocional Plena (INEP).

Es un programa que combina la práctica de la atención plena con una serie de ejercicios emocionales a los que la persona se enfrenta desde un estado de atención plena como estrategia fundamental para gestionar las emociones que suscita la experiencia que está viviendo” (Ramos, Recondo, Enríquez, 2012).

Las actividades emocionales seleccionadas están secuenciadas según el modelo de habilidades emocionales de Salovey y Mayer (1997) percepción y expresión emocional, comprensión emocional, facilitación emocional y regulación emocional.

La atención plena a nuestras emociones nos ofrece la posibilidad de experimentarlas con cierta perspectiva y nos permite abrir una puerta para entender una nueva forma de relacionarnos con nuestro entorno. El entrenamiento sostenido de la atención plena ayuda a ver las emociones desde la aceptación y la no valoración. Por tanto, esto hará que ganemos cierta perspectiva y afrontamiento antes las dificultades.

La propuesta que se hace para la inclusión y entrenamiento de la atención plena parte de diferentes áreas de trabajo ordenadas desde lo más concreto a lo más abstracto del día a día, atención a la respiración, atención a los sentidos, conciencia corporal, atención al movimiento, atención a la mente y atención a las actividades de la vida cotidiana.

III.- DESCRIPCIÓN

La propuesta consta de 12 sesiones, con una duración de 45 minutos por cada sesión, está orientada a reconocer la conciencia de las propias emociones y aprenderlas a regularlas a través de estrategias que implican un desarrollo personal de los alumnos de una institución educativa de la ciudad de Ica. Respecto a la frecuencia de la intervención que se propone es una vez por semana, y la modalidad de intervención es de manera presencial. Dicho programa desarrolla diferentes líneas de intervención, siendo la obligatoria el desarrollo de la línea socioemocional.

IV. OBJETIVOS:

Objetivo general

Regular las emociones en estudiantes de una institución educativa de Ica, desarrollando un programa de Inteligencia Emocional aplicando mindfulness .

Objetivos específicos

- Disminuir el nivel de ira en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022.

- Disminuir el nivel de ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022.
- Disminuir el nivel de depresión en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2022.

V.-METODOLOGÍA

Se propone una metodología activa participativa empleando las siguientes estrategias:

- Actividades en grupo
- Las sesiones contarán con tres momentos: dinámicas de inicio, desarrollo y transferencias.
- Asignación de trabajos para realizar en la casa.
- Repaso de actividades al inicio de cada sesión.

Todas estas prácticas y metodología siguen el modelo de habilidades de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997). Por ello están secuenciadas de más sencillas a más complejas

VI.- RECURSOS

Recursos humanos

- Facilitadora
- Docentes de aula
- Alumnos

Recursos materiales

- Hojas
- Plumones
- Materiales audiovisuales
- Papelotes
- Imágenes impresas

Anexo 6. Sesiones del programa PINEP

SESIÓN 1: CONOCIENDO AL MINDFUNLESS	
Objetivo: Identificar los beneficios del mindfunless en el fortalecimiento de la inteligencia emocional	
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida a los participantes - La facilitadora brinda las recomendaciones para el desarrollo del programa considerando las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Una vez iniciada la práctica de mindfulness es aconsejable no abandonar hasta culminarla • Después de llevar a cabo cada una de las prácticas de manera grupal, se recomienda registrar la propia experiencia en un “Diario de práctica” • Desarrollo de la práctica formal e informal del mindfunless - Dinámica de presentación “Iniciales de cualidades” <p>La facilitadora pide a cada uno de los docentes participantes presentarse, para lo cual deben decir su nombre y apellido; con las primeras consonantes tiene que mencionar dos de sus cualidades, el segundo docente debe mencionar las cualidades del docente anterior y las suyas, el tercer docente debe decir las cualidades del primero, segundo y las suyas, así sucesivamente hasta terminar las presentaciones</p>
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Se expondrá la siguiente información. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el mindfulness? • ¿En qué consiste? • ¿Cómo se practica? • Diferencias que es y no es mindfulness. • Integración del mindfulness y la Inteligencia Emocional - Video de apoyo: ¿Qué es el mindfunless y atención plena? – Los tres pilares del mindfunless: https://www.youtube.com/watch?v=l4Lz6AYbdN8 <p>Práctica N° 1: Atención a la respiración consciente (Ver anexo 5) Con este ejercicio se procederá a la introducción de los participantes en la meditación, la cual será de manera progresiva en las diferentes sesiones, de esta manera se impartirán técnicas las cuales podrán ser replicadas de manera autónoma.</p>
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Compartir experiencias <p>Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la práctica teniendo en cuentas las siguientes preguntas: ¿Cómo te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado? ¿De qué te has dado cuenta? ¿Qué descubriste hoy?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nota: Se les hace recordar que para las próximas sesiones deberán contar con su diario de práctica para anotar su experiencia con los ejercicios y ropa cómoda. - Tarea para casa “Un minuto de respiración profunda”: La facilitadora brinda la siguiente indicación para realizar el ejercicio de manera autónoma en los días posteriores al desarrollo de esta sesión.

Toma una respiración lenta y profunda por la nariz, aspirando aire desde el abdomen en lugar del pecho. Haz una pausa, sosteniendo en su respiración, antes de dejar salir el aire lentamente por la boca. (Repite varias veces).

Con apoyo del siguiente podcast realiza la Meditación Guiada "Respiración Consciente":

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/meditaci%C3%B3npranayama-respiraci%C3%B3n-conscientemdt003/id1234030579?i=1000416959923&l=es>

SESIÓN 2: ATENCIÓN PLENA EN TUS EMOCIONES

Objetivo: Lograr que los participantes reconozcan y gestionen adecuadamente sus emociones

INICIO	<ul style="list-style-type: none">- La facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.- La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y estar atentos a la respiración de la misma forma en que lo realizaron en sus hogares durante la semana.- Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica informal durante esa semana?
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">- Exposición: La facilitadora expone el siguiente tema: “Comprende tus emociones a través de la atención plena” - ¿Qué es la Gestión de Emociones? <p>Videos de apoyo:</p> <p>Inteligencia emocional: https://www.youtube.com/watch?v=se62UwCxUrl</p> <p>Mindfulness para la vida cotidiana: https://www.youtube.com/watch?v=h_UnAEDVGZI</p> <ul style="list-style-type: none">- Práctica N° 2: Meditación para gestionar nuestras emociones (Ver anexo 5) <p>Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.</p>
CIERRE	<ul style="list-style-type: none">- Compartir experiencias: Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la práctica teniendo en cuentas las siguientes preguntas: ¿Cómo te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado? ¿De qué te has dado cuenta? ¿Qué descubriste hoy?- Tarea para casa “Fuera auriculares”: La facilitadora brinda la siguiente indicación para realizar el ejercicio de manera autónoma en los días posteriores al desarrollo de esta sesión. Cuando vas de casa al trabajo o viceversa, presta atención a lo que sucede a tu alrededor. Escucha los pájaros cantar, observa a los niños jugando en el parque, aprecia los distintos olores del camino. etc. Estate completamente presente e identifica que emociones se presentan en ti. Con apoyo del siguiente podcast realiza la Meditación Guiada “Atención Plena”: https://www.youtube.com/watch?v=O_IAOE2bxg- Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.

SESIÓN 3: CONOCIÉNDOME

Objetivo: Fortalecer la capacidad para conocerse a sí mismos.

INICIO	<ul style="list-style-type: none">- La facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.- La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y estar atentos a la respiración de la misma forma en que lo realizaron en sus hogares durante la semana.- Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica informal durante esa semana?
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">- Práctica N° 3: Meditación del autoconocimiento ¿Quién soy yo? (Ver anexo 5)- Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.- Práctica N° 4: El autorretrato (Ver anexo 5)- Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.
CIERRE	<ul style="list-style-type: none">- Compartir experiencias: Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la práctica teniendo en cuentas las siguientes preguntas: ¿Cómo te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado? ¿De qué te has dado cuenta? ¿Qué descubriste hoy?- Tarea para casa “Brilla por quien eres”: La facilitadora brinda la siguiente indicación para realizar el ejercicio de manera autónoma en los días posteriores al desarrollo de esta sesión. Piensa en tu nombre, ¿Alguna vez de has saludado? “Hola, Buenos días..... ¿Cómo estás? Hoy quiero agradecerte por ser amable, por ser solidario, por ser buen hijo, buena hija, buen padre, buena madre.....”- Con apoyo del siguiente podcast realiza la Meditación Guiada “YO SOY”: https://podcasts.apple.com/us/podcast/meditaci%C3%B3n-yo-soy-para-cultivar-el-amor-propio/id1234030579?i=1000544897583- Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.

SESIÓN 4: CADENA DE AFECTOS

Objetivo: Fomentar la gestión de emociones que surgen de la interacción con otras personas.

INICIO	<ul style="list-style-type: none">- La facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.- La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y estar atentos a la respiración de la misma forma en que lo realizaron en sus hogares durante la semana.- Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica informal durante esa semana?
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">- Práctica N° 5: “Observo a mi compañero (a)” (Ver anexo 5)- Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.- Práctica N° 6: Cadena de Afectos (Ver anexo 5)- Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.
CIERRE	<ul style="list-style-type: none">- Compartir experiencias: Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la práctica teniendo en cuentas las siguientes preguntas: ¿Cómo te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado? ¿De qué te has dado cuenta? ¿Qué descubriste hoy?- Tarea para casa “Te regalo mi atención”: La facilitadora brinda la siguiente indicación para realizar el ejercicio de manera autónoma en los días posteriores al desarrollo de esta sesión. Por lo menos una conversación al día, con cualquier persona con quien interactúes, proponte escucharla con toda tu atención. Cuando ella o él se dirijan a ti, respira, aterriza en el presente y abre tu sentido del oído. Escucha sin interrumpir, sin dar tu opinión, sin autocompletarle las frases a tu interlocutor. Con apoyo del siguiente podcast realiza la Meditación Guiada “Para cultivar la empatía”: https://www.cuerpomente.com/blogs/medita-conmigo/podcast-meditacion-empatia_6817- Finalizado el ejercicio deben anotar en su diario de practica la experiencia vivida.

SESIÓN 5: OBSERVAR, SENTIR Y PENSAR

Objetivo: Fortalecer la atención de las sensaciones, interoceptivas y propioceptivas que surgen en el cuerpo.

INICIO	<ul style="list-style-type: none">- La facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.- La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y estar atentos a la respiración de la misma forma en que lo realizaron en sus hogares durante la semana.- Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica informal durante esa semana?
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">- Práctica N° 7: “Mi primera uva pasa” (Ver anexo 5) Con este ejercicio los docentes aprenderán la atención a través de los sentidos y con una actividad cotidiana lo que les permitirá desactivar el estado de “piloto automático”.- Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica- Práctica N° 8: “Visualización a través de una esfera” (Ver anexo 5)- Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica
CIERRE	<ul style="list-style-type: none">- Compartir experiencias: Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la práctica teniendo en cuentas las siguientes preguntas: ¿Cómo te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado? ¿De qué te has dado cuenta? ¿Qué descubriste hoy?- Tarea para casa “Trae los 5 sentidos a la mesa”: La facilitadora brinda la siguiente indicación para realizar el ejercicio de manera autónoma en los días posteriores al desarrollo de esta sesión Toma algún alimento de tu plato Llévalo a tu oído ¿Suena algo? Acércalo a tu nariz ¿A qué huele? Puedes tocarlo... ¿Cómo es su textura? Finalmente agradece por tener ese alimento llévalo a tu boca y siente su sabor.- Con apoyo del siguiente podcast realiza la Meditación Guiada “Atención Plena”: https://www.youtube.com/watch?v=O-IAOE2bxg- Finalizado el ejercicio deben anotar en su diario de practica la experiencia vivida.

SESIÓN 6: UN CUERPO LLENO DE EMOCIONES

Objetivo: Fortalecer la capacidad para identificar las señales del cuerpo

INICIO	<ul style="list-style-type: none">- La facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.- La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y estar atentos a la respiración de la misma forma en que lo realizaron en sus hogares durante la semana.- Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica informal durante esa semana?
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">- Se visualiza el siguiente video y luego en plenario se hace la reflexión de lo observado: https://www.youtube.com/watch?v=ZOMWMroAfY0- Se visualiza el siguiente video y luego en plenario se hace la reflexión de lo observado: https://www.youtube.com/watch?v=-nqUrVBclA- Práctica N° 9: "Escaneo corporal" (Ver anexo 5) El escaneo corporal implica desarrollar conciencia al escanear las diferentes partes del cuerpo de manera lenta, suave y sistemática. Esto le ayudará a aumentar la atención y la flexibilidad para vivir con lo que sea que esté sintiendo con mayor autoaceptación.- Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.
CIERRE	<ul style="list-style-type: none">- Compartir experiencias: Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la práctica teniendo en cuentas las siguientes preguntas: ¿Cómo te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado? ¿De qué te has dado cuenta? ¿Qué descubriste hoy?- Tarea para casa "Muévete para conectar con tu cuerpo": El ejercicio físico es una oportunidad para la práctica de mindfulness. Pon tu atención especialmente en tres aspectos: la respiración, las posturas que adoptas y los movimientos que haces, momento a momento- Con apoyo del siguiente podcast realiza la Meditación Guiada "Escaneo Corporal": https://podcasts.apple.com/us/podcast/escaneo-corporal-meditaci%C3%B3n-guiada-por-mar-del-- Al siguiente día deben anotar lo experimentado con este ejercicio en su diario de practica la experiencia vivida

SESIÓN 7: EN CALMA

Objetivo: Fortalecer la capacidad para gestionar correctamente emociones difíciles y resolver problemas adecuadamente.

INICIO	<ul style="list-style-type: none">- La facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.- La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y estar atentos a la respiración de la misma forma en que lo realizaron en sus hogares durante la semana.- Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica informal durante esa semana?
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">- Exposición: Recursos para gestionar emociones difíciles. La función de las actitudes del Mindfulness en la gestión de las emociones difíciles.- Práctica N° 10: “Meditación en la montaña” (Ver anexo 5) Este ejercicio permitirá a los participantes, gestionar correctamente situaciones estresantes de su día a día y resolver problemas efectivamente en un corto tiempo.- Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.
CIERRE	<ul style="list-style-type: none">- Compartir experiencias: Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la práctica teniendo en cuentas las siguientes preguntas: ¿Cómo te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado? ¿De qué te has dado cuenta? ¿Qué descubriste hoy?- Tarea para casa “Noches en calma”: La facilitadora brinda la siguiente indicación para realizar el ejercicio de manera autónoma en los días posteriores al desarrollo de esta sesión Antes de dormir cierra tus ojos y repasa con tu mente cada parte de tu cuerpo, por ejemplo: Tus ojos, Tu corazón, Tus piernas Piensa en todas las acciones que tu cuerpo te permitió hacer hoy, se consciente de tus limitaciones y llénate de gratitud por tus capacidades.- Con apoyo del siguiente podcast realiza la Meditación Guiada “Meditación de la montaña”: https://podcasts.apple.com/ee/podcast/meditaci%C3%B3n-de-la-monta%C3%B1a/id1559482938?i=1000514011753- Finalizado el ejercicio deben anotar en su diario de practica la experiencia vivida

SESIÓN 8: CULTIVANDO MI FELICIDAD

Objetivo: Lograr una actitud positiva sobre las cosas y eventos.

INICIO	<ul style="list-style-type: none">- La facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.- La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y estar atentos a la respiración de la misma forma en que lo realizaron en sus hogares durante la semana.- Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica informal durante esa semana?
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">- Exposición: Hábitos para cultivar la felicidad, cultivar la presencia, cultivar la amabilidad, agradecer, mantener y cuidar las relaciones interpersonales- Práctica N° 11: "Meditación cultivando la felicidad" (Ver anexo 5)- Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica
CIERRE	<ul style="list-style-type: none">- Compartir experiencias: Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la práctica teniendo en cuentas las siguientes preguntas: ¿Cómo te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado? ¿De qué te has dado cuenta? ¿Qué descubriste hoy?- Tarea para casa "Me regalo una sonrisa" Todas las mañanas cuando te estés preparando para ir a la escuela regálate una sonrisa frente a espejo e idéntica que emoción surge en ese momento.- Con apoyo del siguiente podcast realiza la Meditación Guiada "Meditación de la montaña": https://podcasts.apple.com/ee/podcast/meditaci%C3%B3n-de-la-monta%C3%B1a/id1559482938?i=1000514011753- Finalizado el ejercicio deben anotar en su diario de practica la experiencia vivida

SESIÓN 9: OPTIMISTA

Objetivo: Fortalecer la actitud optimista de los estudiantes

INICIO	<ul style="list-style-type: none">- La facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.- La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y estar atentos a la respiración de la misma forma en que lo realizaron en sus hogares durante la semana.- Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica informal durante esa semana?
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">- Exposición: Mindfulness para cultivar optimismo y confianza, Los cuatro inconmensurables, Mindfulness en los pensamientos.- Video de apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=EH3k5NgMZn8- Práctica N° 12: "Meditación para fortalecer el optimismo" (Ver anexo 5)- Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica
CIERRE	<ul style="list-style-type: none">- Compartir experiencias: Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la práctica teniendo en cuentas las siguientes preguntas: ¿Cómo te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado? ¿De qué te has dado cuenta? ¿Qué descubriste hoy?- Tarea para casa "Vacías el disco duro" Dedicar 10-15 minutos para sentarte sólo con un lápiz y tu diario de práctica. Durante este tiempo escribe los pensamientos que pasen por tu mente cabeza. Todos los que lleguen. Sin seleccionar.- Con apoyo del siguiente video realiza la Meditación Matta "Amor bondadoso": https://www.youtube.com/watch?v=3NjnhUT03Ls- Finalizado el ejercicio deben anotar en su diario de practica la experiencia vivida

SESIÓN 10: GRATITUD

Objetivo: Poner en funcionamiento los beneficios de ser agradecido

INICIO	<ul style="list-style-type: none">- La facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.- La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y estar atentos a la respiración de la misma forma en que lo realizaron en sus hogares durante la semana.- Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica informal durante esa semana?
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">- Exposición: Los beneficios de la gratitud: qué es y cómo cultivarla: Mejora las relaciones, incrementa la salud física, incrementa la salud psíquica, ayuda a lograr un mejor descanso nocturno, ayuda a tener una mente más resiliente. Práctica N° 13: "El poder de agradecer" (Ver anexo 5)- Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica
CIERRE	<ul style="list-style-type: none">- Compartir experiencias: Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la práctica teniendo en cuentas las siguientes preguntas: ¿Cómo te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado? ¿De qué te has dado cuenta? ¿Qué descubriste hoy?

Anexo 5. Prácticas

PRÁCTICA N° 1: ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Esta es una meditación guiada para lograr la atención a la respiración consiste en fijarse en un aspecto de la experiencia y añadir una palabra que se repite mentalmente para que te ayude a prestar atención a ese aspecto de la experiencia para ello te iré proponiendo palabras que deberás ir repitiendo mentalmente que te ayudarán a fijar la atención en esa experiencia concreta de la respiración te recomiendo hacer esta práctica sentado pero si te resulta difícil puedes hacerlo en cualquier otra postura lo importante es estar relajado y alerta esta práctica es una oportunidad para dedicarte un tiempo de cuidado y renovación haciendo una pausa en la actividad del día al parar un instante y llevar la atención a la respiración puedes facilitar que la mente se vaya calmando tomar conciencia de tu respiración es como crear un refugio desde donde contemplar mejor tu respiración momento a momento, puedes empezar cerrando los ojos suavemente o bajando la vista tomando conciencia de tu cuerpo asegurando que la columna vertebral esté recta manteniendo una postura que combine dignidad estabilidad y comodidad fíjate si puedes dejar los hombros relajados dejando que caigan ligeramente hacia atrás y hacia abajo y los brazos reposando en el regazo sobre tus muslos intentando respirar por la nariz si puedes, empieza haciendo varias respiraciones profundas renovando así el aire de tus pulmones y notando las sensaciones al inhalar y al exhalar, a continuación puedes dejar que la respiración siga su ritmo natural notando cómo entra y sale el flujo del aire por las fosas nasales si este lugar no te resulta fácil para observar fíjate en el pecho que se ensancha o en el vientre que sube y baja con los movimientos de la respiración intenta mantener la atención solo en el lugar que elijas no intentes cambiar la respiración ni controlarla simplemente observa su flujo y las sensaciones que se producen en el lugar elegido es como dejarse llevar por el aliento dejándolo entrar y salir a su ritmo siguiendo con atención a la inspiración desde que comienza hasta que acaba notando como el aire da la vuelta y siguiendo la exhalación desde el principio hasta el final, fíjate en el momento en que la exhalación ha terminado y la siguiente inhalación no ha comenzado aun identificando con la atención ese punto en cada ciclo de respiración, te darás cuenta que la mente enseguida se distrae reviviendo cosas pasadas recordando tareas pendientes o fantaseando y planificando el futuro da igual en todos los casos intenta volver cuanto antes a la conciencia de la respiración sin juzgarte ni culparte por la distracción en cuanto te des cuenta ya estás volviendo a la respiración y eso es lo importante es cómo llevar a la mente de vuelta a este refugio una y otra vez al momento en el que la exhalación ha terminado y la siguiente inhalación no ha comenzado usando la atención en este momento de descanso. Ahora que te has familiarizado con el proceso de la respiración te propongo repetir mentalmente la palabra entrando para reforzar la entrada del aire y saliendo para reforzar su salida acompañando de este modo el flujo de la respiración. Repite ahora mentalmente la palabra profundo para acompañar la inspiración y la palabra despacio

cuando exhales fijándote en estos dos aspectos de la experiencia, observa cómo tu mente se va calmando y repite mentalmente la palabra calmando al inhalar y la palabra cómodo al exhalar contando esos dos aspectos de la experiencia a medida que has ido realizando la práctica has sido capaz de focalizar tu atención y de ir soltando pensamientos y preocupaciones. Repite ahora mentalmente la palabra atento al inhalar y la palabra soltar al exhalar fijándote en esos dos aspectos de la experiencia a lo largo de la práctica se ha ido instalando dentro de ti la sensación de presencia y bienestar nota ahora como con cada inhalación vuelves al momento presente con cada exhalación sonríes debido a la sensación de bienestar repite mentalmente la palabra presente al inhalar la palabra bienestar al exhalar notando de nuevo esos dos aspectos de la experiencia profundiza tu respiración alargando cada inhalación y cada exhalación y luego cuando así lo sientas a tu propio ritmo puedes ir abriendo poco a poco los ojos poniendo de este modo fin a la meditación

PRÁCTICA N° 2: MEDITACIÓN PARA GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES

Hoy voy a guiarlos en una práctica diferente para identificar y observar sus emociones en completa calma, porque además de identificar su emoción, van a observar los pensamientos que su emoción genera van a ser conscientes de lo que piensan acerca de lo que sienten simplemente traten de prestar atención sin juzgar, sin valorar como buena o mala la experiencia. Simplemente aprenderán a observar lo que siente Comencemos... Siéntense en su espacio de práctica, en una posición cómoda y alineada, espalda recta pero no tensa tómese su tiempo para encontrar su postura neutral incline su cuerpo suavemente hacia un lado y hacia el otro como un péndulo, para reposar finalmente en el centro. Bien, eso es. Ya tienen su postura correcta cierre sus ojos y comience a respirar de forma pausada y profunda inhale por la nariz, sintiendo como su vientre se llena de aire y exhale por su boca levemente abierta, sintiendo como su cuerpo se vacía. Eso es, simplemente permita que su cuerpo respire por sí mismo sin esfuerzo. Muy bien, su cuerpo respira a su propio ritmo y ustedes simplemente observan como lo hace inhale profundo y exhale (Tiempo en silencio de aproximadamente un minuto) con cada exhalación sienta como su cuerpo se relaja más y más. Exploren con el ojo de su conciencia la quietud, el silencio, con cada exhalación sientan como su cuerpo se relaja más y más, observen su respiración, su cadencia natural, su flujo perfecto. Observen el aire fresco que inhalan y sienten el aire cálido que exhalan. Este momento es perfecto, tal y como es no le hace falta nada, no le sobra nada, su cuerpo respira a su propio ritmo plácidamente y usted simplemente le presta atención, no hay nada que hacer sencillamente estás aquí y ahora. Ahora, mientras respiran, centre su atención en el centro de su pecho, esta región es el asiento de su corazón, ese refugio interior que le proporciona calma, confort y seguridad. No se trata de sentir los latidos, solamente debe enfocar su atención en el centro de su pecho, sentir esta zona y saber que está bien a salvo. Todo está bien, todo está bien. Eso es lo que se siente estar a salvo. Sienta esta seguridad, Sienta esta calma mientras respira. Ahora repita interiormente las siguientes afirmaciones Estoy bien con lo que surge. Tengo

curiosidad. Acepto mi experiencia presente. Repítelas otra vez. Estoy bien con lo que surge....
Tengo curiosidad.... Acepto mi experiencia presente. Una vez más, estoy bien con lo que surge....
Tengo curiosidad. Acepto mi experiencia presente. Muy bien, sigue respirando. Disfrute esta experiencia de atención enfocada en su respiración y en la zona segura de su corazón (Tiempo en silencio de aproximadamente dos minutos). Eso es, todo, su cuerpo está respirando, descansa su conciencia en la respiración que mueve su cuerpo amablemente, como las olas del mar. ¿Sienten este flujo natural? Bien. Ahora detecte su estado emocional actual, tómese su tiempo para sentir su emoción dominante en este momento. Todo está bien, Acepte la emoción que emerge, surja la emoción que surja. ¿Está bien que emoción sienten ahora? Nombre a su emoción que habita en usted en este momento, explore sin juzgar, muy bien ahora que ya conoce su emoción obsérvela no la juzgue. Simplemente obsérvela mientras respira cómodamente, detecte la zona de su cuerpo donde se almacena esta emoción ¿dónde la sienten? es su cabeza, en su garganta, en su pecho, su barriga o en las extremidades. ¿Qué tamaño tiene esta emoción? ¿Qué tamaño ocupa en usted? ¿diría que es una emoción grande o pequeña? ¿tiene una temperatura esta emoción, es una emoción fría o una emoción caliente? Bien eso es, solo observe está aquí y ahora asolas con su emoción mientras respira en la quietud, en el silencio, en la calma permítase sentir esta emoción con respeto, apertura y confianza si se distraen simplemente vuelvan a su respiración y siga observando su estado emocional respire, respire y sientan su emoción respire y siente su emoción presente en plena conciencia. Ahora permita que su emoción se marche, para ello simplemente centre toda su atención en su respiración, déjela ir, contemple la sensación de alivio y calma que emerge en usted cuando la deja ir (Tiempo en silencio de aproximadamente un minuto). Eso es, con su atención anclada en la respiración, su emoción se desvanece y sólo queda la quietud y el silencio del momento presente de esta inhalación, de esta exhalación... siga respirando plácidamente. Todo está bien lentamente puede abrir sus ojos tomase un momento para apreciar que está permitiéndose sentir sus emociones madurando emocionalmente con plena conciencia, felicítase por dar este paso y lentamente regrese aquí y ahora, completo, entero, integrado y en paz estira, conecta con tu cuerpo de a poco suavemente esboza una sonrisa eso es estás aquí y ahora, completo, entero, integrado y en paz. Descanse hemos completado nuestra práctica

PRÁCTICA N° 3: MEDITACIÓN DEL AUTOCONOCIMIENTO

Bienvenidos a la meditación del autoconocimiento haciendo la pregunta ¿Quién soy yo? encuentre un lugar quieto póngase en una posición cómoda ... cuidado para no cruzar los pies ni las manos , respire lentamente exhale suavemente y note como su cuerpo se va relajando su cuerpo, suelte la boca, la lengua , sienta los ojos cada vez más pesados hasta que se cierren relaje frente , perciba la vibración de cuerpo la agitación de la mente sea un testigo de este momento que es un reflejo de cómo está su vibración ¿Quién soy yo? ¿Quién soy yo? ¿Quién soy yo? Sé que lo que soy es manifestado a través de mis pensamientos y sentimientos. Soy la alegría que vibra dentro

de mí, soy el amigo, la amiga que extiende la mano cuando uno me necesita soy el amor por mí mismo, por mí misma ...Que refleja con el amor en otros. Soy Mi sabiduría de percibir todos los días mis bendiciones y también mis lecciones, soy la inteligencia que me da la persistencia de seguir... de superar todo lo que he venido a entender en esta vida. Soy la palabra que expresa mi creatividad, mis sueños. Mis palabras de alta frecuencia, soy mi conciencia. Y todo lo que pase en mi vida es simplemente el reflejo de vivir en el aquí y ahora ...Yo soy lo que pienso, Yo soy lo que siento, Yo soy lo que hago si lo hago con compromiso si lo hago con dedicación, si lo hago con cariño... yo soy lo que pienso, yo soy lo que siento, yo soy lo que hago... Soy mi compasión, soy mi paciencia, soy mi valentía, soy mi sonrisa, soy el brillo en mi mirada... yo soy lo que pienso, yo soy lo que siento, yo soy lo que hago... ¿Quién soy yo? ¿Quién soy yo? ¿Quién soy yo?... respire profundamente sintiendo su presencia de vuelta aquí y ahora y cuando esté listo puede abrir los ojos.

PRÁCTICA N° 4: EL AUTORRETRATO

La facilitadora invita a los estudiantes a tomar una hoja en blanco, en ella deberán dibujar una caricatura de sí mismo, ocupando gran parte de la hoja. La facilitadora revisa que todos los estudiantes ya hayan elaborado su autorretrato y brinda las siguientes indicaciones:

- Frente a la cabeza, debe escribir tres ideas que jamás se dejará quitar.
- Frente a los ojos, debe escribir las cosas que ha visto y le han impresionado de manera positiva y negativa.
- Frente a la boca, debe escribir tres expresiones de las que se haya tenido que arrepentir.
- Frente al corazón, debe escribir cuáles son los amores que nadie le arrancará.
- Frente a las manos, debe escribir tres acciones buenas imborrables que haya realizado en su vida.
- Frente a los pies, debe escribir cuales han sido las “metidas de pata” que ha tenido.

Es importante que a lo participantes se les recuerde que deben prestar atención a las emociones, sensaciones y sentimientos que se le presentante en ese momento

PRÁCTICA N° 5: OBSERVO A MI COMPAÑERO(A)

La facilitadora indica a los estudiantes que deben elegir un lugar cómodo para poder realizar la práctica, forman parejas se colocan uno frente al otro. Es muy importante que los estudiantes hagan silencio durante el ejercicio, si surge algún tipo de emoción no debe reprimirla. Ahora vamos a iniciar, respire con calma y de manera natural. En ningún momento esfuerce su respiración cuando inspire cuente mentalmente “1,2,3,4” y mantenga el aire en una pausa de 4 tiempos, cuando espira vuelva a contar “1,2,3,4” y haga una pausa contando siempre 4 tiempos, la respiración se realiza por la nariz. Una vez que haya encontrado un ritmo cómodo y una intensidad agradable para las respiraciones, siga manteniendo la atención en las respiraciones, pero deja de contar mentalmente. Si se distrae, pedir que observe que es aquello que capto su atención sin emitir juicios y regrese enseguida a la respiración.

- Observa a tu compañero con atención plena: En esta práctica los participantes se observan entre sí, manteniéndose alertas a las sensaciones y pensamientos y estado emocionales que surjan en esta situación. Indicar que no traten de encontrar una explicación lógica a esta experiencia. Sea lo que sea que venga a su mente no emita juicios de valor y si siente que lo está empezando hacer, apóyese del ejercicio de respiración para continuar observando plenamente a su compañero.

- Imagina cómo se siente tu compañero: Ahora es momento de abrir plenamente los ojos y trate de imaginar que está sintiendo su compañero en este momento en función de las claves contextuales que pueda registrar. Por ejemplo, (Sonríe, parpadea, se sonroja, mira fijamente etc.) A continuación, deberán verbalizar en voz alta lo que creen que su compañero está imaginando. Por ejemplo, "Imagino que no te sientes cómodo en este momento", "Imagino que sientes vergüenza". Después de 3 minutos de auto- observación meditativa se intercambian los papeles (Uno es el observado y otro el observador).

- Comprende cómo se siente tu compañero: Finalmente, trate de conectar con lo que está observando directamente en su compañero con aquello que imagina que está sintiendo como, Por Ejemplo, "Note que se sonrojo cuando nos mirábamos, imagino que se sentía avergonzado" Cierre un momento los ojos y mantenga un estado de alerta que le permita identificar lo que está sintiendo en el momento presente.

PRÁCTICA N° 6: CADENA DE AFECTOS

Los participantes se ponen de pie y forman dos filas paralelas, uno frente al otro, mirándose. Para brindar estos afectos se debe tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Si el participante levanta 1 dedo = se mantiene la mirada en silencio.
- Si el participante levanta 2 dedos = se mantiene la mirada y se acompaña con una sonrisa.
- Si el participante levanta 3 dedos = se dan la mano con afecto.
- Si el participante levanta 4 dedos = se dan un beso en la mejilla o frente.
- Si el participante levanta 5 dedos= se dan un abrazo

Como se muestra en la siguiente imagen:

1 dedo	2 dedos	3 dedos	4 dedos	5 dedos
				
Nos miramos a los ojos	Nos sonreímos	Nos damos la mano	Te doy un beso	Te doy un abrazo
				

PRÁCTICA N° 7: MI PRIMERA UVA PASA

Se inicia el ejercicio con respiraciones lentas inhalando y exhalando lentamente. La facilitadora dará las siguientes indicaciones: Tome una pasa y haga de cuenta que es la primera vez que la ve, como es algo “desconocido” permita que sus sentidos le den la información necesaria sobre este nuevo objeto. Empiece tocándola, sienta su textura ¿Es suave o áspera ?, ¿esta fría o caliente?, note que color tiene y apriétala un poco entre tus dedos ¿Qué sucede? ¿Siente algo diferente? Lleve la uva pasa a la nariz y perciba su olor ¿Es agradable? Ahora siendo consciente, lentamente lleve la uva pasa a tus labios róselos y sienta su textura ¿Cómo se siente? Finalmente ponga la uva pasa dentro de su boca, siéntela con su lengua y ahora mastique despacio tres veces y disfrute cada segundo y luego pare, experimente realmente el acto de masticar una sola uva pasa. Cuando esté listo tráguela y preste atención al proceso, intente sentir como pasa por la garganta y recorre el camino hacia su estómago. Siéntese tranquilamente, respire y sea consciente de lo que está sintiendo. Finalizado el ejercicio deberán anotar su experiencia vivida en su diario de práctica.

PRÁCTICA N° 8: VISUALIZACIÓN A TRAVÉS DE UNA ESFERA

Hoy vamos a visualizarnos dentro y fuera de una esfera mi voz te guiarán en todo momento así que relájate y entrega de la experiencia estarás cuidado en todo momento en tu espacio de práctica en tu espacio de meditación siéntate cómodamente alinea tu cuerpo a la gravedad, espalda recta pero no tensa palmas sobre tu regazo inclina tu cuerpo hacia adelante ni hacia atrás pasando a través del centro de neutral, me muevo hacia un lado y hacia otro suavemente bien eso es y descansa en el centro ahora hacia la izquierda y regresa al centro neutral permitiendo que tu cuerpo descansa en sí mismo de forma natural sin esfuerzo me muevo hacia un lado y hacia otro suavemente bien eso es. Ahora inclínate hacia tu izquierda y tu derecha y regresa al centro neutral permitiendo que tu cuerpo descansa en sí mismo sin esfuerzo no hay nada que hacer ningún lugar tu cabeza descansa cómodamente sobre los hombros sin crear con una tensión

tus hombros están relajados. Bien eso es, vamos a comenzar con 3 grandes respiraciones inhala llena tu vientre exhala descansa al final de la respiración en la quietud en el silencio inhala llena tu vientre exhala descansa al final de la respiración, en la quietud en el silencio, inhala llena tu vientre y exhala, una vez más inhala y exhala, eso es permite que tu cuerpo respire por sí mismo ahora toma conciencia del espacio directamente detrás de ti, detecta ese espacio con tu conciencia no hay nada de tras de ti. Bien eso es ahora toma conciencia del espacio seguro directamente frente a ti o si quieres puedes llevar tu conciencia hacia el pecho en el espacio seguro de tu corazón trae tu atención a tu espacio seguro y en ese espacio seguro observa surgir en tu conciencia la frase estoy abierto estoy abierta qué se siente estar abierto qué se siente al estar abierta dónde sientes esta apertura la sientes en tu vientre, en tu cabeza las sientes y tu corazón, descansa tu conciencia en ese sentimiento de amor ahora eso es trae una vez más tu conciencia a tu espacio seguro siente este espacio seguro con tu conciencia y mira la siguiente frase surgir en tu conciencia yo soy curioso yo soy curiosa deja que se presente ante ti una escena de tiempo y lugares pasados en donde estabas siendo curioso donde con inocencia estas descubriendo algo nuevo algo sano y nuevo. Observa esta escena que se siente al sentir, qué te hace sentir tu curiosidad sé curioso se curiosa ahora lleva tu conciencia a tu espacio seguro tu corazón a tu pecho. La siguiente frase surge ahora en tu conciencia estoy bien con lo que surge, estoy bien con lo que surge sin juzgar sin comparar sin analizar sin dar sentido a lo que se presenta, estás bien con lo que se presenta. Estás bien obsérvalo todo observa eres consciente de que solo observas y ahora déjalo ir deja que se marche regresando tu atención a la respiración, bien eso es, trae tu conciencia al espacio directamente encima de ti tus ojos cerrados que miren hacia arriba detectando este espacio por encima de ti siente cómo tu cabeza y tus hombros se vuelven más ligeros mientras el espacio superior se abre permite que tu conciencia se eleve hacia arriba hacia el gran espacio infinito por encima hacia este gran espacio infinito sin límites este espacio seguro arriba, permite que tu conciencia se eleve y expanda hacia arriba, bien eso es, con tu conciencia ahora elevándose hacia espacio infinito siente cómo se siente el infinito debajo de ti permite que tu conciencia se expanda ahora en ambas direcciones arriba y abajo simultáneamente siente la inmensidad del espacio infinito arriba y abajo, lleva tu conciencia ahora al espacio directamente a tu izquierda el espacio sin límites a tu izquierda, eso es, ahora a la derecha el espacio infinito sin límites a tu derecha extiende tu conciencia al frente y detrás de ti expande tu conciencia en todas las direcciones al mismo tiempo expande tu conciencia más y más hacia todas las direcciones estás bien con lo que se presente repite la siguiente afirmación estoy bien con lo que se me presenta (x2). Poco a poco comienzas a dirigir y a mover tu conciencia hacia un punto y te acercas más y más al punto, al acercarte te darás cuenta que es una esfera continúa acercando mientras la esfera se vuelve más y más grande más y más cercano desde el exterior de esta esfera observa su tamaño, su textura el color o colores de la esfera explora otros sentidos la esfera tiene un aroma, la esfera tiene una vibración lentamente con tu conciencia explora detalladamente el interior de la esfera muévete por

encima y por debajo por sus laterales sé curioso sé curiosa permite que tu conciencia explore la esfera sintiendo el exterior su color textura, temperatura, aroma, vibración se curioso se curiosa explora el exterior de esta esfera muy bien eso es, eres consciente tu cuerpo respira por sí mismo lo que estás experimentando ahora es completo por sí mismo comienza a alejarte lentamente la espera se hace más y más pequeña la distancia más y más grade ahora la espera es una vez más un punto muy pequeño rodeado por la inmensidad del espacio infinito regresa con tu conciencia hacia la misma dirección desde la cual partiste te estás acercando a tu forma física lentamente comienza a volver a la forma tu cabeza es tu cabeza tus hombros son tus hombros tus brazos son tus brazos tus manos son tus manos tu pecho es tu pecho siente tu aliento siente como tu cuerpo respira por sí mismo tu vientre es tu vientre, tus piernas son tus piernas tus pies son tus pies tus dedos son tus dedos, muy bien eso es, vamos a seguir la transición de lo amorfo a la forma toma una respiración grande tan grande como puedas llena tu vientre y exhala profundamente, bien, respira, bien, respira más hondo tan profundamente como puedes levantar el aire hacia tu pecho exhala y una vez más inhala y exhala, bien eso es, el cuerpo regresa a su candencia natural respirando no hay nada que hacer no hay ningún hay ningún lugar al que ir estas tranquilo tranquila tu cuerpo continúa respirando por sí mismo cuando estés listo cuando estés lista toma una respiración grande inhala profundamente tanto como puedas llena tu barriga y exhala mientras dejas que tu cuerpo caiga sobre el respaldo de tu silla o espacio de práctica regresa al aquí y ahora completo, entero e integrado y en paz lentamente te incorporas lentamente y suave puedes abrir tus ojos, estira y conecta con tu cuerpo suavemente estás aquí y ahora completo entero integrado y en paz. Hemos terminado nuestra práctica.

PRÁCTICA N° 9: ESCANEО CORPORAL

Para realizar estos ejercicios los participantes deben usar ropa amplia que les permita tener una postura cómoda y estar despiertos durante la práctica. Siéntese o acuéstese sobre la manta o colchoneta es importante que se mantenga despierto durante toda la práctica, ahora va a empezar a pasar un escáner por todo su cuerpo para sentirlo tal como está en este momento, trate de no modificar la postura ni de eliminar las tensiones. Cierre los ojos para poder sentir con más claridad, siente su respiración, sienta como sube y baja su pecho en cada inhalación y exhalación que está realizando. Sienta su cuerpo como un “todo”, desde la cabeza hasta los pies imagina que la piel es la “envoltura” de su cuerpo. Fíjese en las sensaciones que tiene en las zonas de su cuerpo que están en contacto con la manta, colchoneta o piso. cuando sienta que se ha distraído, observe que es aquello que capto su atención y dirija nuevamente la atención a su cuerpo. ahora vamos a comenzar con el escaneo corporal: ponga toda su atención en su pie derecho, trate de llevar la respiración a esa zona de su cuerpo. no piense en el pie derecho solo siéntalo, imagine como al inhalar el aire por la nariz llega directamente al pie derecho (pasando por la garganta, los pulmones, el abdomen y bajando por la pierna derecha hasta llegar al pie). luego imagine que exhalas el aire desde el pie derecho y sube haciendo el mismo recorrido de vuelta para salir por

la boca. permítase sentir cada una de las sensaciones que llegan al pie derecho. una vez que identifique esa sensación, déjela ir, para seguir atento a la exploración de su cuerpo. y si en este momento no siente nada, no importa. es muy importante que se permita la sensación de “no sentir nada”. ahora trate de centrar su atención en la pierna derecha (Se repiten las instrucciones anteriores con el resto de partes del cuerpo).

- Respiración de cierre: Termine haciendo varias respiraciones profundas.

- Tiempo de reposo: Terminada el escaneo corporal deben quedarse en silencio y en calma. Sienta por un momento las sensaciones que le llegan a todo su cuerpo.

- Despertar: Ahora, sin ninguna prisa, va a comenzar a mover poco a poco los dedos de los pies, piernas, caderas, espalda, manos, brazos, hombros, cuello y cabeza. Poco a poco vaya “despertando el cuerpo “desde los pies hasta la cabeza.

PRÁCTICA N° 10: MEDITACIÓN EN LA MONTAÑA

Siéntate cómodamente si quieres con la espalda apoyada, acomódate y cierra los ojos siente la solidez y el contacto del suelo o de la silla en el que estás apoyado apoyada, tus brazos y tus piernas pesan tu espalda está fuerte recta tu cabeza relajada sólida la pelvis bien apoyada fíjate en tu respiración respira por la nariz tus respiraciones son tranquilas y hondas inhala y exhala despacio no fuerces nada simplemente disfruta sintiendo el aire entra y sale con calma de forma natural sin esfuerzo tu cuerpo es perfecto como es, fuerte, solido respiras tranquilamente sin esfuerzo sigue así tranquilo tranquila y piensa en una montaña ahí a lo lejos ve centrándote en esa imagen la vez más y más clara una montaña grande bella inmensa mira la forma de la montaña su base está sólidamente anclada en el suelo sus cumbres tal vez nevadas tocan el cielo las laderas están suavemente inclinadas fíjate en lo sólida lo masiva que es la montaña observa su belleza tal vez está cubierta de nieve tal vez tenga riachuelos o cascadas puede que veas una o varias cumbres , pedreras o un lago brillante, sigue observando tu montaña cuando la veas bien clara y la sientas cerca cuando estés para preparado empieza a fundirte con tu montaña a sentirte uno con ella absorbe su grandeza su solidez su fuerza conviértete poco a poco en la montaña tu cabeza es la cumbre alta tu cuerpo tus brazos son las laderas tus piernas y la base de tu espalda están enraizadas ancladas en la tierra con cada respiración te conviertes más y más en la montaña tienes su fuerza eres sólida sólido como la montaña, una montaña que respiro mientras estás aquí sereno serena sientes como el cielo, la luz y los colores que te rodean van cambiando sientes que la superficie de tu montaña está llena de vida el agua suena y discurren sus cauces la nieve se funde la flora y la fauna le llenan todo de una vida tranquila y constante disfruta con este contraste entre la fuerza tranquila de la montaña que eres inamovible la vida ligera y cambiante que te recorre y te llena siente el día lleno de un sol caliente claro, poco a poco los sonidos y la luz se apagan, llega la noche llena de estrellas cambian también las estaciones en otoño tu montaña se llena de colores en invierno hay una manta de hielo y nieve. A veces la cumbre desaparece tras las nubes y la niebla luego reaparece tranquila clara la montaña sigue siempre cambiante y sin

embargo siempre la misma sólida presente inmóvil a pesar del cambio de las estaciones siempre serena no depende de ninguna mirada de ningún cambio de tiempo o de temperatura está allí es simplemente una sólida montaña. Muy bien vamos terminando esta práctica recordando que deben llevar esta sensación de serenidad y de estabilidad a su vida diaria y como si fuese una montaña acepta los cambios de emociones y sensaciones que llenan sus vidas humanas acoge y protege también como una montaña todo lo que tienes cerca toda la vida que te rodea guarda dentro de ti la serenidad y la solidez de la montaña.

PRÁCTICA N° 11: MEDITACIÓN CULTIVANDO MI FELICIDAD

Cierra los ojos y permite que tu cuerpo repose suavemente da permiso a tus músculos para ir aflojándose poco a poco relajándose cuando estén preparados tomen consciencia del momento presente y acepta que es como es relájate en la agradable sensación que produce soltar el control y aceptar navegando suavemente con tu respiración. Observa tu respiración déjate llevar por su fluir natural déjate acariciar cada inhalación y cada exhalación meciéndote con ellas como si fuesen suaves olas que llegan y se van. Observa tu abdomen cómo este se estira cada vez que inhalas y cómo vuelve a su posición original cuando exhalas lleva la atención de tu mente a esta zona del cuerpo observa el leve movimiento que produce en tu abdomen la entrada y salida de aire. Muy bien ahora vamos a trabajar con las emociones en primer lugar buscaremos una desagradable y después equilibraremos la balanza con otras agradables para que veas que tú no eres tus emociones, sino que tú mismo tú misma puedes cambiar una emoción desagradable generando una agradable cuando quieras voy a pedirte que busques en tu memoria un hecho un recuerdo o una sensación que despierte en ti una emoción desagradable. Observa el proceso mental como el hecho de pensar en este suceso te produce una emoción observa también si esa emoción crea una sensación específica en tu cuerpo algún tipo de malestar. Observa estas reacciones cómo pasas del pensamiento a la emoción y de ahí a las sensaciones que produce esa emoción en tu cuerpo qué sientes como es dónde lo sientes qué intensidad tiene. Bien ahora voy a pedirte que borres de tu pantalla mental ese suceso y te recrees en algo que te llene de alegría podría ser recordar una fotografía en la que estás con alguien a quien amas profundamente podría ser el recuerdo de un viaje recuerda algún acontecimiento que te hiciera sentir una gran alegría ...Nota ahora qué emociones ha despertado en ti pensar en este suceso observa qué emociones sientes ahora y agrándalas deja que se expandan en tu interior ...Podrías decirme si se ha producido en tu cuerpo algún cambio notas las molestias de antes o tu cuerpo se ha aflojado lleva la atención de tu mente a esta emoción agradable que ahora sientes y analiza cómo es qué intensidad tiene cómo se manifiesta en tu cuerpo qué sensaciones te produce. Dedicar ahora unos instantes a percibir las diferencias de este proceso mental cómo a partir de un pensamiento se genera una emoción y unas sensaciones corporales nota las diferencias mientras fluye suavemente con tu respiración. Aquí termina la meditación has hecho un buen ejercicio te has

ocupado de descubrir cómo generar una emoción positiva que equilibre la balanza cuando te sientas mal

PRÁCTICA N° 12: MEDITACIÓN PARA EL OPTIMISMO

Siéntase cómodamente y respire de forma natural, con calma. Por unos momentos, concentre su atención en el ir y venir de su respiración. Manténgase consciente de la sensación creada por el paso del aire a través de sus fosas nasales. Tome conciencia del breve momento en el que la respiración queda suspendida entre la expiración y la próxima inhalación. Cuando su respiración se haga más lenta o se acelere, nótele. Entonces su mente se volverá un poco más tranquila, clara y estable. Reconozca que hay muchas maneras de experimentar el mundo. Ver el lado bueno de las cosas es, en esencia, reconocer que todos los seres, incluido usted mismo, tiene el potencial de transformarse internamente y de actuar. Comprenda que las circunstancias externas están en constante cambio y nada está escrito en piedra. Confíe en el hecho de que es posible lograr sus aspiraciones y que, con paciencia, determinación e inteligencia, en la mayoría de los casos eventualmente las logrará. Repítase a sí mismo que siempre puede hacerlo mejor, en vez de sentirse resignado, deprimido o devastado. Limite el daño en vez de permitirse andar sin rumbo. Encuentra una alternativa en vez de estancarse en el fracaso. Reconstruya lo que se destruyó en vez de quejarse de que "¡todo se acabó!". Entienda la necesidad de hacer esfuerzos en la dirección que parece ser la mejor y use cada momento a avanzar y a cultivar su libertad interior, en vez de perder su tiempo lamentándose por el pasado y temiendo por el futuro. Al final de esta meditación, descanse unos momentos en estado de tranquila y silenciosa simplicidad, sin ninguna construcción mental en particular, disfrutando de este pacífico lugar en lo profundo de tu interior

PRÁCTICA N° 13: EL PODER DE AGRADECER

Siéntate de la forma que te resulte más cómoda puedes apoyar la espalda cómodamente si quieres y también puedes reposar tu cabeza incluso puedes poner un cojín detrás de tu cuello con tu espalda o bajo tus pies mientras vas acomodando te suelta toda rigidez afloja tus músculos y reposa...Muy bien ahora cierra los ojos y comienza a respirar tranquilamente de la siguiente forma inhala por tu nariz permitiendo que tu barriga se llena de aire y exhala por la nariz o por la boca como tú prefieras es así de simple inhala por tu nariz llena tu vientre de aire y exhala muy bien simplemente permite que tu cuerpo respire por sí mismo a su propio ritmo, tu cuerpo respira siguiendo su propia cadencia y tú le prestas atención lo estás haciendo muy bien y mientras respiras siente como tu cuerpo se relaja más y más, tu respiración te libera de la tensión acumulada en tus músculos eso es siente cómo te relajas con cada respiración no pasa nada si te distraes, tu mente siempre va a generar pensamientos que te dispersan es normal a todo el mundo le pasa cuando te des cuenta de que te has distraído simplemente vuelve a enfocarte tranquilamente en tu respiración eso es todo. Usa tu respiración como ancla para conectarte con el momento presente ahora vamos a comenzar a invocar gratitud, hay muchos aspectos en tu realidad personal en los que podríamos enfocarnos pero hay algo que hace posible todo lo demás

y ese algo es tu propia existencia así que vas a sentir gratitud por ti por ser quién eres por tus cualidades y virtudes por estar aquí y por ofrecerle al mundo todo lo que tú nos ofreces tú eres un ser único e irrepetible con cualidades excepcionales y tu mera existencia es un regalo para todos los seres inteligentes empieza a sentir esto. Estás aquí para cumplir un propósito extraordinario que nadie más puede cumplir y tu existencia es muy importante el mundo te ama te necesita y te honra estás en el camino correcto que estés aquí ahora conectando contigo de esta forma es la prueba de que lo estás haciendo lo mejor posible creciendo y contribuyendo a ese destino común que todos compartimos siente esto y permite que emerja ahora la gratitud la apreciación genuina por tu propia existencia aquí y ahora eres siente este agradecimiento por el ser, por la vida, por la existencia. Eso es ahora repite interiormente la siguiente información... siento inmensa gratitud por mi existencia otra vez repite conmigo siento una inmensa gratitud por mí existencia sea una vez más siento una inmensa gratitud por mi existencia... Todo está bien tu conexión con tu propia existencia te llena de gratitud tu corazón rebosa agradecimiento el siente esta gratitud viva en ti mientras respiras siente el suave ritmo de tu respiración que te conecta con esta serenidad y esta actitud. Ahora lentamente poco a poco ve abriendo tus ojos no te muevas todavía sigue respirando tranquilamente con tus ojos abiertos no hay prisa y ahora lentamente estírate sintiendo el movimiento... estira tus brazos tus piernas mueve tu mandíbula y tu cuello a y para terminar junta las palmas de tus manos a la altura del corazón como símbolo de agradecimiento por esta práctica que te has regalado.

Anexo 6. Base de datos de recolección de información en la muestra

#	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
1		Ira																			
2		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
3	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2
4	2	1	1	1	0	1	2	0	0	0	1	2	0	0	2	3	0	0	1	2	1
5	3	1	1	2	1	1	1	2	3	2	1	1	1	0	0	1	2	0	1	2	0
6	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	5	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2
8	6	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3
9	7	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	2	1	0	1	1	2	1	0	1
10	8	2	1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2
11	9	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2
12	10	0	1	2	2	1	2	2	1	0	0	1	2	2	3	1	0	1	0	0	2
13	11	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2
14	12	1	1	1	0	1	2	0	0	0	1	2	0	0	2	3	0	0	1	2	1
15	13	1	1	2	1	1	1	2	3	2	1	1	1	0	0	1	2	0	1	2	0
16	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17	15	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2
18	16	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3
19	17	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	2	1	0	1	1	2	1	0	1
20	18	2	1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2
21	19	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2
22	20	0	1	2	2	1	2	2	1	0	0	1	2	2	3	1	0	1	0	0	2
23	21	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2
24	22	1	1	1	0	1	2	0	0	0	1	2	0	0	2	3	0	0	1	2	1
25	23	1	1	2	1	1	1	2	3	2	1	1	1	0	0	1	2	0	1	2	0
26	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27	25	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2
28	26	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3
29	27	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	2	1	0	1	1	2	1	0	1
30	28	2	1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2
31	29	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2
32	30	0	1	2	2	1	2	2	1	0	0	1	2	2	3	1	0	1	0	0	2
33	31	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2
34	32	1	1	1	0	1	2	0	0	0	1	2	0	0	2	3	0	0	1	2	1
35	33	1	1	2	1	1	1	2	3	2	1	1	1	0	0	1	2	0	1	2	0
36	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
37	35	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2
38	36	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3
39	37	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	2	1	0	1	1	2	1	0	1
40	38	2	1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2
41	39	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2
42	40	0	1	2	2	1	2	2	1	0	0	1	2	2	3	1	0	1	0	0	2
43	41	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2
44	42	1	1	1	0	1	2	0	0	0	1	2	0	0	2	3	0	0	1	2	1
45	43	1	1	2	1	1	1	2	3	2	1	1	1	0	0	1	2	0	1	2	0
46	44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
47	45	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2
48	46	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3
49	47	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	2	1	0	1	1	2	1	0	1
50	48	2	1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2
51	49	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2
52	50	0	1	2	2	1	2	2	1	0	0	1	2	2	3	1	0	1	0	0	2
53	51	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2
54	52	1	1	1	0	1	2	0	0	0	1	2	0	0	2	3	0	0	1	2	1
55	53	1	1	2	1	1	1	2	3	2	1	1	1	0	0	1	2	0	1	2	0
56	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
57	55	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2
58	56	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3
59	57	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	2	1	0	1	1	2	1	0	1
60	58	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2
61	59	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2
62	60	0	1	2	2	1	2	2	1	0	0	1	2	2	3	1	0	1	0	0	2

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
1		Ansiedad																			
2		P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40
3	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2
4	2	1	2	0	1	2	0	0	1	2	2	0	0	0	0	1	0	0	2	0	2
5	3	2	2	0	1	3	0	1	1	2	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3	2
6	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	5	1	1	2	3	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	3	3
8	6	2	1	1	2	1	2	1	1	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3
9	7	1	2	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	1
10	8	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2
11	9	1	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1
12	10	1	1	0	0	1	2	3	3	2	0	0	1	2	2	1	2	2	3	2	2
13	11	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2
14	12	1	2	0	1	2	0	0	1	2	2	0	0	0	0	1	0	0	2	0	2
15	13	2	2	0	1	3	0	1	1	2	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3	2
16	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17	15	1	1	2	3	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	3	3
18	16	2	1	1	2	1	2	1	1	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3
19	17	1	2	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	1
20	18	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2
21	19	1	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1
22	20	1	1	0	0	1	2	3	3	2	0	0	1	2	2	1	2	2	3	2	2
23	21	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2
24	22	1	2	0	1	2	0	0	1	2	2	0	0	0	0	1	0	0	2	0	2
25	23	2	2	0	1	3	0	1	1	2	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3	2
26	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27	25	1	1	2	3	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	3	3
28	26	2	1	1	2	1	2	1	1	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3
29	27	1	2	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	1
30	28	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2
31	29	1	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1
32	30	1	1	0	0	1	2	3	3	2	0	0	1	2	2	1	2	2	3	2	2
33	31	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2
34	32	1	2	0	1	2	0	0	1	2	2	0	0	0	0	1	0	0	2	0	2
35	33	2	2	0	1	3	0	1	1	2	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3	2
36	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
37	35	1	1	2	3	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	3	3
38	36	2	1	1	2	1	2	1	1	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3
39	37	1	2	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	1
40	38	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2
41	39	1	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1
42	40	1	1	0	0	1	2	3	3	2	0	0	1	2	2	1	2	2	3	2	2
43	41	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2
44	42	1	2	0	1	2	0	0	1	2	2	0	0	0	1	0	0	2	0	2	2
45	43	2	2	0	1	3	0	1	1	2	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3	2
46	44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
47	45	1	1	2	3	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	3	3
48	46	2	1	1	2	1	2	1	1	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3
49	47	1	2	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	1
50	48	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2
51	49	1	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1
52	50	1	1	0	0	1	2	3	3	2	0	0	1	2	2	1	2	2	3	2	2
53	51	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2
54	52	1	2	0	1	2	0	0	1	2	2	0	0	0	0	1	0	0	2	0	2
55	53	2	2	0	1	3	0	1	1	2	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3	2
56	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
57	55	1	1	2	3	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	3
58	56	2	1	1	2	1	2	1	1	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3
59	57	1	2	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	1
60	58	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2
61	59	1	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1
62	60	1	1	0	0	1	2	3	3	2	0	0	1	2	2	1	2	2	3	2	2

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
1		Depresión																			
2		P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54	P55	P56	P57	P58	P59	P60
3	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2
4	2	1	2	0	0	1	2	3	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0	1	0	0
5	3	2	0	1	1	0	0	2	3	1	2	0	0	1	0	2	1	3	3	0	1
6	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	5	2	1	1	2	3	3	2	1	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	1
8	6	3	2	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3
9	7	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	2	1	0	0	1	0	1	0	2
10	8	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1
11	9	1	2	0	0	2	1	2	1	2	0	0	1	2	1	1	1	2	0	1	1
12	10	1	2	2	0	0	1	2	1	0	1	0	0	1	2	1	3	2	1	1	2
13	11	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2
14	12	1	2	0	0	1	2	3	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0	1	0	0
15	13	2	0	1	1	0	0	2	3	1	2	0	0	1	0	2	1	3	3	0	1
16	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17	15	2	1	1	2	3	3	2	1	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	1
18	16	3	2	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3
19	17	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	2	1	0	0	1	0	1	0	2
20	18	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1
21	19	1	2	0	0	2	1	2	1	2	0	0	1	2	1	1	1	2	0	1	1
22	20	1	2	2	0	0	1	2	1	0	1	0	0	1	2	1	3	2	1	1	2
23	21	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2
24	22	1	2	0	0	1	2	3	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0	1	0	0
25	23	2	0	1	1	0	0	2	3	1	2	0	0	1	0	2	1	3	3	0	1
26	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27	25	2	1	1	2	3	3	2	1	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	1
28	26	3	2	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3
29	27	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	2	1	0	0	1	0	1	0	2
30	28	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1
31	29	1	2	0	0	2	1	2	1	2	0	0	1	2	1	1	1	2	0	1	1
32	30	1	2	2	0	0	1	2	1	0	1	0	0	1	2	1	3	2	1	1	2
33	31	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2
34	32	1	2	0	0	1	2	3	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0	1	0	0
35	33	2	0	1	1	0	0	2	3	1	2	0	0	1	0	2	1	3	3	0	1
36	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
37	35	2	1	1	2	3	3	2	1	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	1
38	36	3	2	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3
39	37	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	2	1	0	0	1	0	1	0	2
40	38	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1
41	39	1	2	0	0	2	1	2	1	2	0	0	1	2	1	1	1	2	0	1	1
42	40	1	2	2	0	0	1	2	1	0	1	0	0	1	2	1	3	2	1	1	2
43	41	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2
44	42	1	2	0	0	1	2	3	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0	1	0	0
45	43	2	0	1	1	0	2	3	1	2	0	0	1	0	2	1	3	3	0	1	1
46	44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
47	45	2	1	1	2	3	3	2	1	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	1
48	46	3	2	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3
49	47	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	2	1	0	0	1	0	1	0	2
50	48	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1
51	49	1	2	0	0	2	1	2	1	2	0	0	1	2	1	1	1	2	0	1	1
52	50	1	2	2	0	0	1	2	1	0	1	0	0	1	2	1	3	2	1	1	2
53	51	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2
54	52	1	2	0	0	1	2	3	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0	1	0	0
55	53	2	0	1	1	0	0	2	3	1	2	0	0	1	0	2	1	3	3	0	1
56	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
57	55	2	1	1	2	3	3	2	1	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	1
58	56	3	2	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3
59	57	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	2	1	0	0	1	0	1	0	2
60	58	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1
61	59	1	2	0	0	2	1	2	1	2	0	0	1	2	1	1	1	2	0	1	1
62	60	1	2	2	0	0	1	2	1	0	1	0	0	1	2	1	3	2	1	1	2



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa de Inteligencia Emocional aplicando mindfulness para regular emociones en estudiantes de una Institución Educativa de Ica, 2022", cuyo autor es JUAREZ DE TIPACTI JULIA ELIZABETH, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 20 de Julio del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS DNI: 16739701 ORCID 0000-0002-2639-7339	Firmado digitalmente por: RVEGAJL el 19-08-2022 23:56:45

Código documento Trilce: TRI - 0356806