



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Programa de Mindfulness para mejorar la autorregulación emocional  
en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestra en Psicología Educativa

**AUTORA :**

Alvites Jimenez, Rosario Stefanny (orcid.org/0000-0001-6993-5160)

**ASESORES:**

Dra. Gonzales Sanchez, Aracelli del Carmen (orcid.org/0000-0003-0028-9177)

Dr. Pairazaman Baca, Luis Abraham (orcid.org/0000-0001-5055-232X)

Dr. Mendoza Retamozo, Noemi (orcid.org/0000-0003-1865-0338)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Innovaciones Pedagógicas

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA — PERÚ  
2023

## **Dedicatoria**

El presente trabajo de investigación está dedicado a las personas que estimo demasiado y ellos son mis padres y mi familia, quienes estuvieron presentes conmigo a lo largo de toda mi maestría, brindándome sus consejos, sus mejores deseos y apoyo incondicional.

## **Agradecimiento**

Agradezco primero a Dios por darme la fuerza necesaria para avanzar, superar obstáculos y nunca rendirme. Agradezco a mis asesores por su calidad humana, paciencia, empatía, por brindarnos su sapiencia, conocimientos y experiencias. Por su guía, orientación, que me han servido para llevar a cabo este trabajo de investigación de manera óptima.

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR



ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

### Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, GONZALES SANCHEZ ARACELLI DEL CARMEN, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ATE, asesor de Tesis titulada: "Programa de Mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023

", cuyo autor es ALVITES JIMENEZ ROSARIO STEFANNY, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18.00%, 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.

LIMA, 07 de Agosto del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
GONZALES SANCHEZ ARACELLI DEL CARMEN DNI: 06873412 ORCID: 0000-0003-0028-9177	Firmado electrónicamente por: DGONZALESSA el 07-08-2023 22:47:38

Código documento Trilce: TRI - 0645138



## DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

### **Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, ALVITES JIMENEZ ROSARIO STEFANNY estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ATE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Programa de Mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023

", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
ALVITES JIMENEZ ROSARIO STEFANNY DNI: 73253507 ORCID: 0000-0001-8993-5160	Firmado electrónicamente por: RALVITESJ el 10-08- 2023 20:50:38

Código documento Trilce: INV - 1300946



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>CARÁTULA</b>	i
<b>DEDICATORIA</b>	ii
<b>AGRADECIMIENTO</b>	iii
<b>DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR</b>	iv
<b>DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR</b>	v
<b>ÍNDICE DE CONTENIDOS</b>	vi
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	vii
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS</b>	viii
<b>RESUMEN</b>	ix
<b>ABSTRACT</b>	x
<b>I INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>II MARCO TEÓRICO</b>	4
<b>III METODOLOGÍA</b>	13
3.1. Tipo y diseño de investigación	13
3.2. Variables y operacionalización	14
3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	17
3.5. Procedimientos	18
3.6. Método de análisis de datos	18
3.7. Aspectos éticos	19
<b>IV RESULTADOS</b>	20
<b>V DISCUSIÓN</b>	30
<b>VI CONCLUSIONES</b>	36
<b>VII RECOMENDACIONES</b>	37
<b>REFERENCIAS</b>	38
<b>ANEXOS</b>	44

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b>	Muestra de estudiantes	16
<b>Tabla 2</b>	Autorregulación Emocional, según los resultados del pretest y el posttest del grupo de control y experimental en niños de 3 años.	20
<b>Tabla 3</b>	Dimensión Expresión Emocional Apropiable, según los resultados del pretest y el posttest del grupo de control y experimental.	21
<b>Tabla 4</b>	Dimensión Regulación de emociones y sentimientos, según los resultados del pretest y el posttest del grupo de control y experimental.	22
<b>Tabla 5</b>	Dimensión Habilidades de afrontamiento, según los resultados del pretest y el posttest del grupo de control y experimental.	23
<b>Tabla 6</b>	Dimensión Competencia para autogenerar emociones positivas, según los resultados del pretest y el posttest del grupo de control y experimental.	24
<b>Tabla 7</b>	Comparación de la Autorregulación Emocional, según los resultados del pretest y el posttest del grupo de control y experimental	25
<b>Tabla 8</b>	Comparación de la Dimensión Expresión emocional apropiada, según los resultados del pretest y el posttest del grupo de control y experimental	26
<b>Tabla 9</b>	Comparación de la Dimensión regulación de emociones y sentimientos, según los resultados del pretest y el posttest del grupo de control y experimental	27
<b>Tabla 10</b>	Comparación de la Dimensión Habilidades de afrontamiento, según los resultados del pretest y el posttest del grupo de control y experimental	28
<b>Tabla 11</b>	Comparación de la Dimensión Competencia para autogenera emociones positivas según los resultados del pretest y el posttest del grupo de control y experimental	29

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b>	Diseño de investigación	14
<b>Figura 2</b>	Autorregulación Emocional, según los resultados del pretest y el posttest del grupo de control y experimental en niños de 3 años	20
<b>Figura 3</b>	Dimensión Expresión Emocional Apropiaada, según los resultados del pretest y el posttest del grupo de control y experimental.	21
<b>Figura 4</b>	Dimensión Regulación de emociones y sentimientos, según los resultados del pretest y el posttest del grupo de control y experimental.	22
<b>Figura 5</b>	Dimensión Habilidades de afrontamiento, según los resultados del pretest y el posttest del grupo de control y experimental.	23
<b>Figura 6</b>	Dimensión Competencia para autogenerar emociones positivas, según los resultados del pretest y el posttest del grupo de control y experimental	24

## Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo demostrar que el Programa de Mindfulness mejora la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023. La investigación fue de tipo aplicada, el método empleado, fue de enfoque cuantitativo con diseño de tipo cuasi experimental. La población estuvo conformada por 46 infantes correspondientes a las aulas de 3 años y la muestra por 46 infantes, se trabajó con un grupo control y grupo experimental. Se utilizó la técnica de la observación y el instrumento fue una lista de cotejo con escala dicotómica para medir la variable autorregulación emocional en los infantes, posteriormente se desarrolló un programa de Mindfulness que constó de 8 sesiones. En los resultados obtenidos se observa en el posttest, en el grupo control, el 34,8% está en inicio, el 56,5% en proceso y el 8,7% en logrado; en tanto en el grupo experimental, el 8,7% de los infantes están en inicio, el 21,87% en el proceso y el 69,6% en logrado. Llegando a la conclusión que el Programa de Mindfulness mejora significativamente la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública.

**Palabras clave:** *autorregulación emocional, infantes y mindfulness.*

## **Abstract**

The objective of this research work was to demonstrate that the Mindfulness Program improves emotional self-regulation in 3-year-old children in a public institution, El Agustino- 2023. The research was of an applied type, the method used was a quantitative approach with a design of a quasi-experimental type. The population was made up of 46 infants corresponding to the 3-year-old classrooms and the sample was made up of 46 infants, we worked with a control group and an experimental group. The observation technique was used and the instrument was a checklist with a dichotomous scale to measure the emotional self-regulation variable in infants, after developing a Mindfulness program that consisted of 8 sessions. In the results obtained, it is observed in the post-test, in the control group, 34.8% are in the beginning, 56.5% are in process and 8.7% have been achieved; while in the experimental group, 8.7% of the infants are at the beginning, 21.87% in the process and 69.6% have achieved it. Coming to the conclusion that the Mindfulness Program significantly improves emotional self-regulation in 3-year-old children in a public institution.

**Keywords:** *emotional self-regulation, infants and mindfulness.*

## I. INTRODUCCIÓN

En el ámbito educativo se presta más atención a la parte cognitiva dejando de lado el aspecto emocional, por tal motivo es fundamental trabajar estos dos puntos de la mano y no por separado, cuando se incluye estos dos aspectos en el proceso educativo se observa un mejor desarrollo integral del estudiante. Después de muchos estudios sobre inteligencia emocional, se decidió que es necesario trabajar las emociones desde pequeños, porque es ahí donde se sientan las bases de su desarrollo, fortaleciendo esta competencia desde edades tempranas se tendrá la capacidad de poder manejar de manera adecuada el control de nuestras emociones, las relaciones sociales y la resolución de problemas. En el contexto internacional, Alcoser et al. (2019) menciona que la autorregulación emocional se debe desarrollar el infante en su primera etapa escolar, saber manejar las emociones ante diferentes problemas o situaciones, esto hace que la falta de manejo de la inteligencia emocional afecta diversas áreas de su vida, acarreando relaciones interpersonales inadecuadas, y en situaciones agobiantes mostrando violencia e impulsividad (Arias, 2019).

Según la Organización Mundial de la Salud, en el campo de la salud mental, se ocupan de muchas corrientes y escuelas terapéuticas, cuyo objetivo es ayudar en el funcionamiento emocional y social. Y uno de ellos es el Mindfulness que ayuda a aminorar cuadros de estrés, ansiedad, falta control de emociones, entre otros. Para Klon y Waszyńska (2020), el mindfulness, se utiliza internacionalmente como una herramienta positiva para generar experiencias enriquecedoras. El individuo, ante la regulación de las emociones permite abarcar los aspectos emocional, físico y mental, este es un mecanismo necesario para desarrollar en el individuo desde una perspectiva más consciente (Kabat, 2017). Es decir, con el Mindfulness se aprende a reconocer y estar atento a nuestros pensamientos, sentimientos y a estar presentes en nuestras actividades diarias.

En cuanto al contexto nacional, en las escuelas se evidencia en los infantes el poco desarrollo de su inteligencia emocional, por consiguiente, genera problemas para comunicarse entre sí, muestran falta de control emocional, impulsividad, frustración y falta de tolerancia, que, sumado a esta problemática, se denota familias disfuncionales y la ausencia de padres en el hogar, acarreando

así baja autoestima y sentimientos de abandono (Fuster y Altamirano, 2017). En nuestro país la educación emocional está en línea con las propuestas del Currículo Nacional de Educación Básica, que contempla, en la materia de Personal Social, inmersa en Construye su identidad, encontrándose como capacidad la autorregulación de las emociones, que es una habilidad social y psicológica, se describe como la manera en que un individuo influye en las emociones que tiene, la forma en que se comporta o la forma en que habla (Minedu,2020). En tal sentido, existe evidencia científica de varias formas de llegar a la calma y aprender a regular nuestras emociones, una de ellas es el Mindfulness, confirmando la eficacia de este tipo de métodos para un desarrollo del control emocional desde las infancias.

En el contexto local, en una escuela pública de nivel inicial del distrito de El Agustino, ubicada en una zona urbana, en el aula de 3 años, se observó que a los infantes les cuesta controlar sus emociones, no saben actuar ni solucionar los problemas que se les presentan, se frustran, se enojan y se comportan de forma inapropiada, llorando, gritando, incluso pegando, acarreando así un clima conflictivo con dificultades para convivir e interactuar con sus compañeros de manera adecuada.

Se formuló como problema general: ¿En qué medida el Programa de Mindfulness mejora la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023? Seguido, se planteó los problemas específicos: (1) ¿En qué medida el Programa de Mindfulness mejora la expresión emocional apropiada en niños de 3 años en una institución pública? (2) ¿En qué medida el Programa de Mindfulness mejora la regulación de emociones y sentimientos en niños de 3 años en una institución pública? (3) ¿En qué medida el Programa de Mindfulness mejora las habilidades de afrontamiento en niños de 3 años en una institución pública? (4) ¿En qué medida el Programa de Mindfulness mejora la competencia para autogenerar las emociones positivas en niños de 3 años en una institución pública?

Con relación a la justificación teórica, esta investigación se sostiene en base a autores y teóricos, que indican el efecto significativo que tiene el mindfulness en la autorregulación emocional en los niños que cursan la etapa preescolar, sirviendo como guía para futuras investigaciones y poder comparar estos

resultados con otros contextos, enriqueciendo así a la comunidad científica. Desde la justificación metodológica, esta investigación se evidencia en el desarrollo y planteamiento del estudio de tipo aplicada, con un diseño cuasiexperimental, donde se empleará un instrumento para medir la autorregulación emocional de los infantes y se aplicará un programa de Mindfulness que contempla 8 sesiones.

En cuanto a la justificación práctica, el presente estudio beneficiará desde el campo pedagógico a las docentes de educación inicial a la hora de abordar la autorregulación emocional en infantes, aplicando programas o talleres de Mindfulness mediante actividades, juegos, estrategias enriquecedoras y significativas que vayan de acuerdo con la edad del niño y así poder fortalecer en las escuelas un mejor autocontrol de las emociones al igual que una sana y buena convivencia entre pares.

Como objetivo general: Demostrar que el Programa de Mindfulness mejora la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023 y como objetivos específicos (1) Demostrar que el Programa de Mindfulness mejora la expresión emocional apropiada en niños de 3 años en una institución pública. (2) Demostrar que el Programa de Mindfulness mejora la regulación de emociones y sentimientos en niños de 3 años en una institución pública (3) Demostrar que el Programa de Mindfulness mejora las habilidades de afrontamiento en niños de 3 años en una institución pública. (4) Demostrar que el Programa de Mindfulness mejora la competencia para autogenerar emociones positivas en niños de 3 años en una institución pública.

La hipótesis general es: El Programa de Mindfulness mejora significativamente la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023. Y como hipótesis específicas: (1) El Programa de Mindfulness mejora significativamente la expresión emocional apropiada en niños de 3 años en una institución pública (2) El Programa de Mindfulness mejora significativamente la regulación de emociones y sentimientos la en niños de 3 años en una institución pública. (3) El Programa de Mindfulness mejora significativamente las habilidades de afrontamiento en niños de 3 años en una institución pública. (4) El Programa de Mindfulness mejora significativamente la competencia para autogenerar las emociones positivas en niños de 3 años.

## II. MARCO TEÓRICO

Estudios realizados tanto a nivel internacional como nacional sirvieron de antecedentes para la presente investigación.

En cuanto a los antecedentes internacionales en España, Sánchez et al. (2020), tuvieron como objetivo analizar la repercusión en niños el desarrollo de un programa de mindfulness que contemplo el bienestar emocional y la visión del maestro al clima del aula, rendimiento escolar y capacidad de atención, el método empleado fue cuantitativo, de diseño cuasiexperimental que se abordó en doce sesiones, teniendo en cuenta como grupo experimental y control a 24 infantes. Los resultados brindaron datos alentadores evidenciando un incremento significativo de bienestar emocional, los autores concluyeron que, incorporar las prácticas de mindfulness en escuelas fortalecen el bienestar emocional.

Del mismo modo, en España, Moreno et al. (2020), tuvieron como propósito estimar la eficiencia del programa Mindkinder apoyándose en el Mindfulness y su influencia en los problemas de rendimiento, adaptación escolar y conducta en edades tempranas. Se empleo un diseño cuasiexperimental, con un grupo control y experimental, conformada por 118 infantes de las edades de 5 a 6 años. Los resultados revelan que los infantes que intervinieron en el programa de mindfulness lograron mejoras importantes en la adaptación, rendimiento y conducta escolar en comparación con los infantes que no participaron del programa.

Además, en España, Sánchez-Gómez y Adelantado-Renau (2020), afirmaron que el propósito general de la indagación era evaluar la asertividad de un plan de atención plena en rendimiento académico y la atención de los infantes. El programa de mindfulness consto de un grupo de 25 infantes de las edades de 5 y 6 años, se desarrolló en doce sesiones, dentro de ellas estaban inmersas diferentes actividades que aplicaban durante la jornada pedagógica. Mediante las calificaciones finales se evaluó el rendimiento académico y a través una plantilla la capacidad de atención. Los resultados arrojaron resultados alentadores entre el rendimiento académico y la implementación del mindfulness en las aulas de preescolar.

Asimismo, en España, Lozano (2019), detalló como objetivo general impulsar la autorregulación emocional y el autoconocimiento en estudiantes de preescolar comprendida en la edad de cuatro años, empleando un programa estipulado en desarrollar las emociones con la práctica del Mindfulness. Ellos utilizaron un programa de intervención para Educación Infantil. Demostraron la importancia de la práctica del Mindfulness en las aulas, destacando el incremento de la Autorregulación emocional y la atención. Para mejorar los aspectos antes mencionados, se utilizó el programa a lo largo de ocho sesiones, dentro de ellas se trabajó diversas actividades, haciendo uso del pensamiento crítico y la respiración, obteniendo así resultados favorables.

De esa misma manera, en Ecuador, Vélez et al. (2021), tuvieron como objetivo demostrar la práctica del Mindfulness de los infantes con dificultades en las habilidades sociales y comportamiento. Se realizó un estudio cuasiexperimental con 47 infantes, el grupo experimental comprendió 24 infantes y en el grupo control 23 infantes. Durante cinco semanas seguidas se aplicó quince sesiones de Mindfulness. Se usó para calcular el pretest-postest y la subprueba personal-social de la Batelle y el CBCL. Se logró un efecto significativo en los infantes al cual se aplicó la intervención, concluyendo que esta práctica es beneficiosa en el campo educativo y sobre todo en edades tempranas.

Se consideró en antecedentes nacionales en Chimbote, Carranza y Chong (2022), plantearon como objetivo principal demostrar el asertividad de un proyecto mediado en técnicas Mindfulness para la regulación del estrés en infantes de una escuela. La indagación fue de diseño cuasiexperimental, conformada 27 estudiantes para la muestra, se le aplicó el pretest y post, para establecer el grado de estrés que manifiestan los niños, como técnica se usó la entrevista y la observación. Se aplicó un instrumento que constó de 21 ítems. Como resultado se obtuvo que la administración del proyecto en mención logró regular el grado de estrés en los infantes.

En Ica, Juarez de Tipacti (2022), presentó en su investigación un programa mediado en la inteligencia emocional aplicando la técnica del Mindfulness para la regulación emocional de estudiantes de una escuela. La indagación fue de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, conformada la población por 120 estudiantes de siete y ocho años, presentando 60 infantes como muestra. Se aplicó el cuestionario Beck Youth Inventories-Second Edition. Se aplicó doce sesiones con diversas actividades y objetivos para la dosificación emocional. Como conclusión, es recomendable la aplicación del programa y estar pendiente de las emociones de los infantes en el hogar y en las escuelas.

Por otro lado, en Lima, Sallo (2022), planteó un programa pedagógico para desarrollar la atención, autorregulación emocional, toma de decisiones, control de impulsos, pensamiento flexible y organización, es decir las funciones ejecutivas en infantes de cinco años, fue un tratamiento de tipo aplicada, la técnica que se empleó fue la observación mediante una lista de cotejo, también se usó una entrevista semiestructurada. La muestra estuvo conformada por 18 infantes. Como consecuencia se concluye que el programa tiene significancia para desarrollar las funciones ejecutivas de los infantes del nivel inicial en un ambiente propicio, fomentando la interacción, el lenguaje y la práctica docente.

En Huaral, Robles (2023), propuso en su investigación determinar la forma en que un taller de títeres favorece el control de las emociones en infantes de cinco años de una escuela estatal, el método utilizado fue cuasiexperimental, con una ruta cuantitativa, de modelo aplicada y de corte longitudinal. Se eligió un grupo con intervención y sin intervención. La muestra constó de 50 infantes de la edad de 5 años, fue una muestra no probabilística. Como instrumento se usó una lista de cotejo para calcular la autorregulación emocional en los preescolares. En conclusión, es claro que la implementación del taller de títeres resultó en una mejora satisfactoria en los infantes para controlar sus emociones.

En Trujillo, Alizadeth y Miranda (2018), tuvieron como fin calcular el control emocional en infantes de la edad de tres años, a través de un taller de expresión artística. El grupo experimental constó de 25 niños y el grupo de control de 24 niños. Para la recolección de datos se empleó como herramienta una serie

valorativa para evaluar la autorregulación emocional. Los resultados brindaron datos alentadores evidenciando un efecto importante en la autorregulación emocional de los infantes los autores concluyeron que, insertar en las escuelas talleres de expresión artística empleando diferentes lenguajes como la música, danza, pintura, teatro, puesto que, fortalecen el control de las emociones de los infantes.

En tal dirección, la presente investigación se sustenta mediante diversas fuentes teóricas y enfoques conceptuales en torno a las variables de estudio. Diez y Castellanos (2022), definieron el mindfulness como un enfoque consciente y deliberado en estar en el presente sin juzgar. Esta definición es ampliamente aceptada en la comunidad científica, siendo el Mindfulness una técnica de meditación acuñada como atención plena, que mejora las funciones básicas asociadas con cambios e funcionales y estructurales en el sistema nervioso, como la regulación emocional, estrés, atención y ansiedad.

En el Hospital de la Universidad de Massachusetts en Estados Unidos, el Dr. Jon Kabat-Zinn y su equipo empezaron a utilizar mindfulness terapéuticamente en el año 1979. Sobre esta base, en un periodo de ocho semanas, ellos desarrollaron un proyecto implementando el Mindfulness para aminorar el estrés, un curso destinado para que las personas aprenden a convivir ante circunstancias médicas crónicas. La amígdala y la corteza prefrontal se encargan de controlar cómo se expresan nuestros pensamientos, emociones y acciones. Según algunas investigaciones neurocientíficas, la práctica de la atención plena fortalece estas conexiones. Debido a la estrecha relación entre la corteza prefrontal y la amígdala, estamos protegidos de la ansiedad y el estrés. Como resultado de la práctica del Mindfulness, una persona desarrolla un fuerte sentido de conexión con su cuerpo, mente, emociones y sentido de sí mismo. Por este motivo, se convierte en una herramienta necesaria para gestionar eficazmente las emociones y pensamientos (Mathews y Anderson, 2021).

Moscoso (2019), desde una vista integradora, el Mindfulness es una técnica de meditación para trabajar la inteligencia emocional. El rápido desarrollo de esta intervención ha creado un campo propicio para los estudios científicos para

promover la reducción del estrés y regulación emocional. Esta perspectiva representa un nuevo enfoque de investigación con la idea de obtener una mejor comprensión en la eficacia del Mindfulness y su importante impacto en la adquisición de la inteligencia emocional.

Aunque ha habido mucha investigación sobre las ventajas de la meditación, relativamente pocos estudios han intentado observar los mecanismos de acción que hacen que la meditación suceda, en la mayoría de los modelos teóricos publicados hasta la fecha enfatizan el papel central de la regulación de la atención, que se cree que sustenta el desarrollo emocional y cognitivo, flexibilidad, que a su vez mejora los procesos de regulación emocional, y la capacidad para mantener la conciencia sin juzgar de los pensamientos, sentimientos y experiencias. Además, se ha demostrado que practicar mindfulness mejora el funcionamiento cognitivo, la calidad de vida, la empatía, la compasión y la conducta prosocial (Roca et al., 2019).

Para Klon y Waszyńska (2020), el Mindfulness es una oportunidad para ponerse en contacto con uno mismo y apreciar cada momento de la vida al máximo. Esto hace que sea más fácil conocerse y comprenderse a uno mismo y entrar en relaciones más profundas con otras personas. Sin embargo, lo que es extremadamente importante es la atención plena, siendo una oportunidad para influir intencionalmente en el propio comportamiento y aumentar el rango de reacciones al mundo en el que vivimos. En tal sentido, existe evidencia científica de varias formas de llegar a la calma y aprender a regular nuestras emociones, una de ellas es el Mindfulness, confirmando la eficacia de este tipo de métodos para un desarrollo del control emocional desde las infancias.

Tres pilares fundamentales sirven como base para la práctica del Mindfulness y están son la práctica de la respiración, la mente del principiante y la compasión. En primera instancia tenemos a la práctica de la respiración, que es también conocido como respirar conscientemente, esta implica prestar mucha atención a las fases de inhalación y exhalación de la respiración. Esta práctica facilita la relajación. Por otra parte, vivir la experiencia sin juzgarla ni esperar que vaya en un sentido u otro es la práctica de la mente del principiante. Por último, tenemos a la compasión, que implica mostrar compasión por el

sufrimiento propio y ajeno. Se denomina autocompasión cuando esta compasión se centra en nuestro sufrimiento (Rueda, 2022).

Ser consciente implica prestar atención a uno mismo y a las experiencias que uno está teniendo en el presente. Estar completamente en el momento, conscientes de nuestro entorno sin reaccionar de manera inapropiada o dejar que nos abrume. Es la búsqueda del conocimiento a partir de todos los encuentros que se dan en nuestra vida. Se basa en la noción de conciencia completa. Para vivir en el presente y en ningún otro lugar, debemos ser conscientes de cada sensación, pensamiento y emoción que experimentamos. Implica adquirir la capacidad de aceptar nuestras circunstancias a medida que surgen y nuestras experiencias a medida que se desarrollan sin desear alterar ningún aspecto de ellas. Se trata, sobre todo, de aprender a apreciar lo que vivimos ya aceptar las circunstancias que nos rodean. También implica vivir la vida con una actitud bondadosa y bondadosa (Lai y Chang, 2020).

A la hora de abordar el programa las sesiones deben tener en cuenta el grupo etario y las actividades acorde al contexto. Al estar en la primera infancia, se debe considerar la práctica del movimiento consciente, así como la psicoeducación y actividades basadas en el trabajo de las emociones, los pensamientos y la respiración consciente. A pesar de que ha habido numerosos estudios sobre mindfulness en adultos, son mínimos los estudios en niños de preescolar. Es importante comenzar en edades tempranas con el mindfulness (Vekety et al., 2022),

Las escuelas son un escenario atractivo para la implementación de programas basados en mindfulness, porque las prácticas de mindfulness, por su propia naturaleza, se alinean con una amplia gama de objetivos educativos básicos; incluyendo la autorregulación emocional, la reducción del estrés, el comportamiento prosocial y el control de la atención. Controlar y gestionar las emociones es un resultado directo de la práctica de la atención plena, lo que resulta en un mejor desempeño de las tareas. Los docentes que ponen en práctica la atención plena son más capacitados en mantener mejor la calma dentro del aula. Como resultado, los estudiantes se llevan mejor entre ellos y con el maestro, mostrando más respetuosos y menos impulsivos (Sciutto et al., 2021).

En la misma línea, abordando un aspecto muy importante como es la inteligencia emocional, podemos decir que las personas se involucran repetidamente en un comportamiento negativo que puede resultar en una falta de autocontrol y afectarlas directamente, debido al escaso control de las emociones, en un contexto cercano. Si esta situación y otros por el estilo, pertenecientes a las perspectivas intrapersonal e interpersonal, se dan en adultos es mucho más probable que les suceda a los niños (Davis et al., 2019).

Según Belmonte (2022), se cree que es fundamental inculcar un sentido de empatía en los niños desde sus inicios, donde el niño aprenda a reconocer sus sentimientos, comprenderlos y ser capaz de expresarlos apropiadamente a los demás mientras aprende a controlarlos con precisión. Por otro lado, también es crucial hacer esto porque se cree que estos son los pilares para el crecimiento de la inteligencia social y emocional.

Según Portilla (2017), numerosos estudios y gracias a la evolución en el área de las neurociencias, mencionan que la autorregulación es uno de los procesos más importantes en la actualidad por sus importantes implicaciones en una variedad de contextos y áreas del individuo, particularmente en el ámbito educativo, y sobre todo porque tiene una estrecha relación con la salud tanto física como mental. Por su parte, Bisquerra (citado por Oliveros, 2018) define la autorregulación emocional como un proceso fundamental en el área del conocimiento emocional y así como la capacidad de gestionar adecuadamente la parte emocional. Asimismo, hace referencia al desarrollo por el cual una persona puede influir sobre las emociones que siente, la manera como las experimenta, y de la forma como y cuando las expresa. Esto incluye comprender la relación entre el cognitivo, conductual y emocional. Por ello, una buena gestión emocional incide en nuestro bienestar personal y nos ayuda a afrontar distintas situaciones.

Housman (2017), el rango de edad entre cero y cinco años representa una ventana crucial para aprender y enseñar, y debe incluir la capacidad emocional y la expansión de la autorregulación como pilares del éxito académico, personal y social. Según investigaciones recientes, estas habilidades se desarrollan como resultado de la capacidad del cuidador y del infante para co-regular las interacciones sociales y emocionales empáticas.

Se ha demostrado que tanto los factores endógenos como los exógenos están relacionados con las capacidades de autorregulación emocional. Los factores endógenos, en especial las habilidades motoras y cognitivo-lingüística y las redes atencionales de los infantes, han sido estudiados desde el desarrollo del cerebro. Los factores exógenos están conectados con los roles de los padres como mentores en el desarrollo del infante. El infante comienza a incrementar la capacidad de controlar sus comportamientos y emociones a medida que se ocupa de las actividades diarias de la vida, como horarios, normas, tareas, rutinas. Mediante este modelo se desarrolla el autocontrol infantil y el vínculo que se forma con el infante a través de estas conductas tempranas, las cuales son acompañadas por los padres que sirven como modelos a seguir y promotores de conductas autorreguladoras positivas (Franco y Menjura , 2022).

Por su parte, Bisquerra (citado por Oliveros, 2018) consideró cuatro dimensiones para la variable autorregulación emocional: Expresión emocional apropiada, regulación de sentimientos y emociones, habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas. La primera dimensión es la expresión emocional apropiada, que se define como la capacidad de poder expresar nuestras emociones de manera óptima. Por lo tanto, existe la necesidad de comprender el desempeño emocional de las personas tanto el lenguaje hablado como el no hablado. En este sentido, el maestro desde su enseñanza necesita ser capaz de identificar y hablar con los estudiantes sobre sus emociones y tomar medidas necesarias que tengan un impacto en su aprendizaje (Anzelin et al., 2020).

La segunda dimensión es la regulación de sentimientos y emociones donde menciona que es necesario aceptar que las emociones y los sentimientos necesitan ser controlados con frecuencia, para evitar estados emocionales negativos, esto incluye, controlar la impulsividad u frustración. De acuerdo con Peña (2021) la regulación emocional son para los niños un proceso que toma tiempo y les ayuda a desarrollar su autonomía y sentido de seguridad. Por lo tanto, la escuela cumple un rol fundamental al brindarle diversas experiencias para desarrollar mejor sus habilidades de manejo emocional.

La tercera dimensión son las habilidades de afrontamiento que se define como la facultad de afrontar las dificultades y situaciones de conflicto, así como los sentimientos que la provocan. Según Franco y Menjura (2022) los estudiantes que muestran menos comportamientos negativos tienen mejores habilidades de afrontamiento, que son rasgos que sus compañeros consideran ampliamente como los más aceptables socialmente. Cualquier situación puede beneficiarse de estas habilidades de afrontamiento ya que son herramientas para el alivio del estrés y la gestión emocional (Rodríguez et al., 2021).

Y la cuarta dimensión es la competencia para autogenerar emociones positivas, significa ser capaz de ser automotivado y positivo acerca de uno mismo y disfrutar de la vida. Para Montoya et al. (2021), partiendo de un marco teórico los niños y niñas necesitan trabajar la educación emocional y las emociones positivas. Y esto es especialmente cuando se trata de la educación infantil, donde todavía a ellos les cuesta manejar o comprender bien debido a su egocentrismo y otras cuestiones que les impiden ponerse en el lugar de los demás o encontrar soluciones constructivas a los problemas. En conclusión, el efecto de una emoción positiva implica realizar una acción que será duradera en el tiempo, y que el estudiante utilizará como recurso en una variedad de situaciones, adquiriendo así una mayor motivación y autoestima.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1 Tipo y diseño de investigación**

##### **3.1.1 Tipo de investigación**

El presente trabajo de investigación se basó de acuerdo al paradigma positivista, en la cual se establece una investigación encaminada a descubrir y explicar las leyes que conducen a los fenómenos de manera cuantitativa (Sanchez et al., 2018). Por lo tanto, se utilizó la ruta de investigación cuantitativo, donde se desarrolla una secuencia de pasos de manera organizada y estricta para abordar la magnitud de los fenómenos y probar hipótesis. Cada paso conduce al siguiente y no podemos omitir ningún paso, en esta ruta se producen el marco teórico, los propósitos y la formulación de interrogantes de la investigación, se verifica y analiza la información encontrada, se construyen las hipótesis y las variables se definen, se emplea métodos estadísticos y se realizan las conclusiones (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Esta investigación fue de tipo aplicada, que hace mención en la búsqueda de identificar necesidades, problemas y oportunidades específicas del contexto antes de aplicar el conocimiento para abordar esos problemas en el presente mediante el uso del método científico (Castro et al, 2023).

##### **3.1.2 Diseño de investigación**

El diseño de la investigación fue cuasiexperimental, esta consiste en la manipulación de una variable para observar el efecto que produce en la otra, en este diseño la variable independiente se manipula y la dependiente es la observada. Aquí se produce la verificación de hipótesis y se controla las variables. En resumen, está diseñado para identificar una relación de causa y efecto (Plaza et al., 2019).

## Figura 1

### *Diseño de investigación cuasiexperimental*

	Pre-Test		Pos-Test
GE:	01	X	02
GC:	03	-----	04

#### **Donde:**

GE = Infantes de 3 años "B".

GC = Infantes de 3 años "A".

01 y 03 = Resultados del pretest.

X = Aplicación del programa de Mindfulness

02 y 04 = Resultados del post test.

### **3.2 Variables y operalización**

Variable: Es un elemento fundamental de una hipótesis, están se definen como cualidades y atributos que se manifiestan de un fenómeno u objeto adoptando un valor, categoría o número. Las variables pueden ser observadas o manipuladas y aptas de ser medidas. Cualquier situación, característica individual o acontecimiento puede ser estimada como una variable (Oyola-García, 2021).

Operacionalización: Las definiciones conceptuales y operativas de la variable forman la base para la operacionalización. Una variable se operacionaliza cuando pasa de ser un concepto abstracto a ser algo que se puede observar, verificar y medir, se fundamenta en las dimensiones, indicadores ítems (Plaza et al., 2019).

#### **Variable Independiente: Programa de Mindfulness**

##### **Definición conceptual:**

Diez y Castellanos (2022), el mindfulness se define como un enfoque consciente y deliberado en estar en el presente sin juzgar. El ejercicio de esta técnica de meditación puede mejorar funciones básicas asociadas con cambios funcionales y estructurales en el sistema nervioso, como la regulación emocional, el estrés, la atención y ansiedad.

**Definición operacional:**

El presente programa de Mindfulness se desarrolló en 8 sesiones de aprendizaje, donde se observó su incidencia en la variable dependiente, apuntando a trabajar cada una de las dimensiones de autorregulación emocional a través de estrategias, juegos y actividades diversas.

**Variable Dependiente: Autorregulación emocional****Definición conceptual:**

Bisquerra (citado por Oliveros, 2018), la autorregulación emocional es un proceso fundamental en el campo de la inteligencia emocional y como la capacidad de gestionar adecuadamente las emociones. Asimismo, hace referencia al desarrollo por el cual una persona puede influir sobre las emociones que siente, la manera como las experimenta, y de la forma como y cuando las expresa. Esto incluye comprender la relación entre el cognitivo, conductual y emocional. Por ello, una buena gestión emocional incide en nuestro bienestar personal y nos ayuda a afrontar distintas situaciones.

**Definición operacional:**

Bisquerra (citado por Oliveros, 2018), la autorregulación emocional comprende las siguientes dimensiones: expresión emocional apropiada, regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas. Todas estas dimensiones presentes en una lista de cotejo que consta de 20 items, donde se midió la autorregulación emocional en los infantes.

**3.3. Población, muestra, muestreo****3.3.1 Población:**

La población son todos los individuos que comparten una serie de características. Es la suma de una colección de componentes, ya sean personas, cosas o situaciones, se puedan identificar en un área de estudio y se ajustan a ciertos criterios (Sanchez et al., 2018) . La presente investigación estará constituida por una población de 46 infantes divididos en dos aulas, 23 niños del aula 3 años A y 23 niños del aula 3 años B.

- **Criterios de inclusión:**
- Infantes que se encuentran matriculados en las aulas de 3 años
- Se incluye a todos los infantes que tienen permiso de sus apoderados para intervenir de la prueba.
- **Criterios de exclusión:**
- No se incluirán a los infantes que no hayan asistido el día de la prueba.
- No participan los infantes que pertenezcan a otras aulas.

### 3.3.2 Muestra

Es un subconjunto específico de una población, seleccionado con fines informativos para el estudio, en el cual se medirán y observarán las variables del objeto de estudio (Plaza et al., 2019). La muestra fue censal, donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestra, para el presente estudio la muestra fue de 46 infantes.

**Tabla 1**

*Muestra de estudiantes*

<b>AULA</b>	<b>CANTIDAD</b>
3 Años "A"	23
3 Años "B"	23
Total	46

v

### 3.3.3 Muestreo

El muestreo es una habilidad de procesamiento que selecciona las unidades de investigación que componen la muestra para recolectar datos aproximados sobre el trabajo realizado. Otzen y Manterola (2017), en este estudio se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia del investigador, debido a la accesibilidad y proximidad de los sujetos de la presente investigación.

### **3.4 Tecnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **Tecnica**

Para esta investigación se usó la técnica de la observación, una de las técnicas más importantes y que cada día gana más credibilidad porque facilita alcanzar información fiable y directa. El investigador debe adquirir conocimientos sobre el tema y hacer un esfuerzo por comprender el entorno antes de realizar cualquier observación. Como elemento fundamental se incluyó la observación porque es responsabilidad del investigador reunir todos los datos que pueda y registrarlos para su posterior análisis. (Plaza et al., 2019)

#### **Instrumento**

El instrumento es una herramienta que el investigador emplea para recopilar y registrar datos (Sanchez et al., 2018). La investigación cuantitativa requiere de instrumentos de medición que sean fiables y válidos. (Avellaneda et al., 2022) Para la recolección de la información en esta investigación se utilizó como instrumento una lista de cotejo, que hace referencia a un instrumento estructurado con una lista de criterios de evaluación o desempeños predeterminados. Solo acepta dos opciones: lo logra o no lo logra; si o no; presencia o ausencia a través de una escala dicotómica. Se utiliza para evaluar procesos acciones, tareas, productos de aprendizaje o comportamientos. (Arias, 2021). Para la presente investigación se tomó un instrumento ya validado de la Mg. Isabel Robles Yupanqui. Este instrumento está conformado por las cuatro dimensiones de la variable autorregulación emocional, consta de 20 items y se utiliza una escala dicotómica, donde SI equivale a 1 y NO equivale a 0.

#### **Validez**

La validez se refiere a los resultados obtenidos mediante el uso de un instrumento para demostrar que lo que realmente se quiere medir (Sanchez et al., 2018) El instrumento fue sometido a la validación por juicios de expertos.

## **Confiabilidad**

Es el grado en que un instrumento de medición arroja consistentemente los mismos resultados siendo estos confiables y coherentes cuando se usa en la misma persona, muestra o caso se le conoce como confiabilidad o fiabilidad. (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). El instrumento para medir la autorregulación emocional en niños de preescolar fue tomado de la tesis de la Mg. Isabel Robles Yupanqui, donde detalló que la confiabilidad del instrumento está dada por la medida de consistencia interna, para ello utilizó la fórmula 20 (KR-20) de Kuder-Richardson, especialmente para las medidas con opciones dicótomas, donde se obtuvo el 0,751, de confiabilidad.

### **3.5. Procedimientos**

En primera instancia, para la realización de la presente investigación, se solicitó permiso ante la autoridad pertinente del plantel institucional mediante una carta de presentación, se hizo las respectivas coordinaciones como la fecha y la hora de la aplicación del instrumento y posteriormente se requirió la autorización y firma de los padres de familia mediante un consentimiento informado para la aplicación del instrumento y participación en el programa de Mindfulness de sus menores hijos.

### **3.6 Método de análisis de datos**

Para la recopilación y base de los datos se realizó a través de hojas de cálculo del programa Excel, de acuerdo con los variables y dimensiones de estudio. Luego para el procesamiento y análisis de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS, el cual arroja el análisis descriptivo donde los resultados se presentaron mediante tablas de frecuencias y gráficos de barra. Luego, se utilizó el análisis estadístico inferencial, para probar la hipótesis de investigación. Se usó el estadístico de prueba de Wilcoxon, puesto que cumple los requisitos para su aplicación.

### **3.7. Aspectos éticos**

Al realizar una investigación, desde el principio hasta el final, el investigador debe utilizar la ética, diferenciando entre lo correcto e incorrecto (Gagñay et al., 2020). Por lo tanto, se debe respetar la autonomía e integridad de cada individuo en esta investigación donde siempre se garantice y respete el bienestar, según el código de ética del investigador establecido por la Universidad César Vallejo (2023). Cabe destacar que se cumplió con todos los requisitos establecidos por la Universidad César Vallejo. De igual manera, se respetó en todo el proceso investigativo lo estipulado en las Normas APA 7° para las fuentes citadas. El presente trabajo, es un estudio libre de plagio donde se respeta la intelectualidad de las ideas de otras personas únicamente para plasmar la fundamentación teórica, referenciando debidamente las fuentes consultadas.

#### IV. RESULTADOS

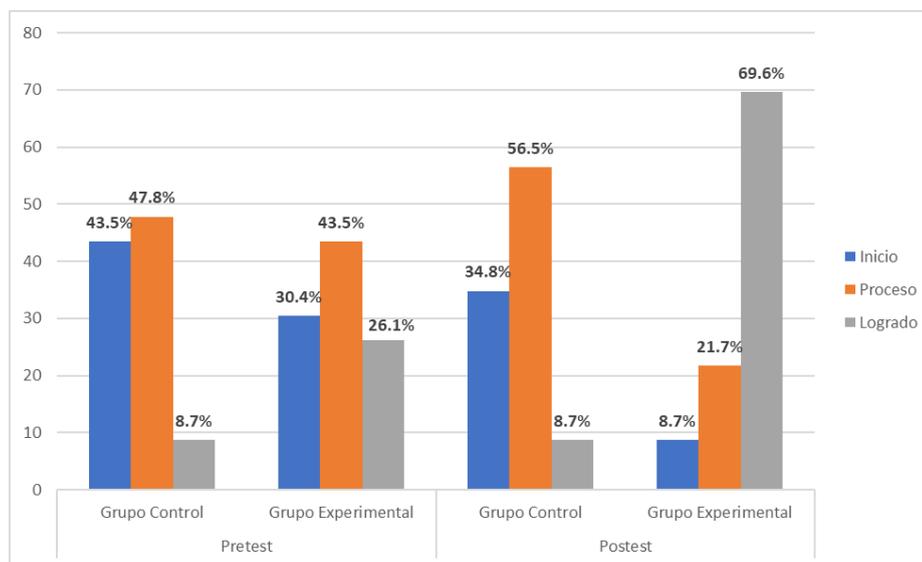
**Tabla 2**

*Autorregulación Emocional, según los resultados del pretest y el postest del grupo de control y experimental.*

Niveles	Pretest				Postest			
	Grupo Control		Grupo Experimental		Grupo Control		Grupo Experimental	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Inicio	10	43,5	7	30,4	8	34,8	2	8,7
Proceso	11	47,8	10	43,5	13	56,5	5	21,7
Logrado	2	8,7	6	26,1	2	8,7	16	69,6
Total	23	100	23	100	23	100	23	100

**Figura 2**

*Autorregulación Emocional, según los resultados del pretest y el postest del grupo de control y experimental.*



*Nota.* En la tabla 2 y figura 2, se observa que, en el pretest, en el grupo control, el 43,5% de infantes están en inicio en la Autorregulación Emocional, el 47,8% en proceso y el 8,7 % en logrado; en tanto el 30,4% de los infantes del grupo experimental están en el nivel de inicio, el 43,5% en proceso y el 26,1% en logrado. Por otra parte, en el postest, en el grupo control, el 34,8% está en inicio, el 56,5% en proceso y el 8,7% en logrado; en tanto en el grupo experimental, el 8,7% de los infantes están en inicio, el 21,87% en el proceso y el 69,6% en logrado.

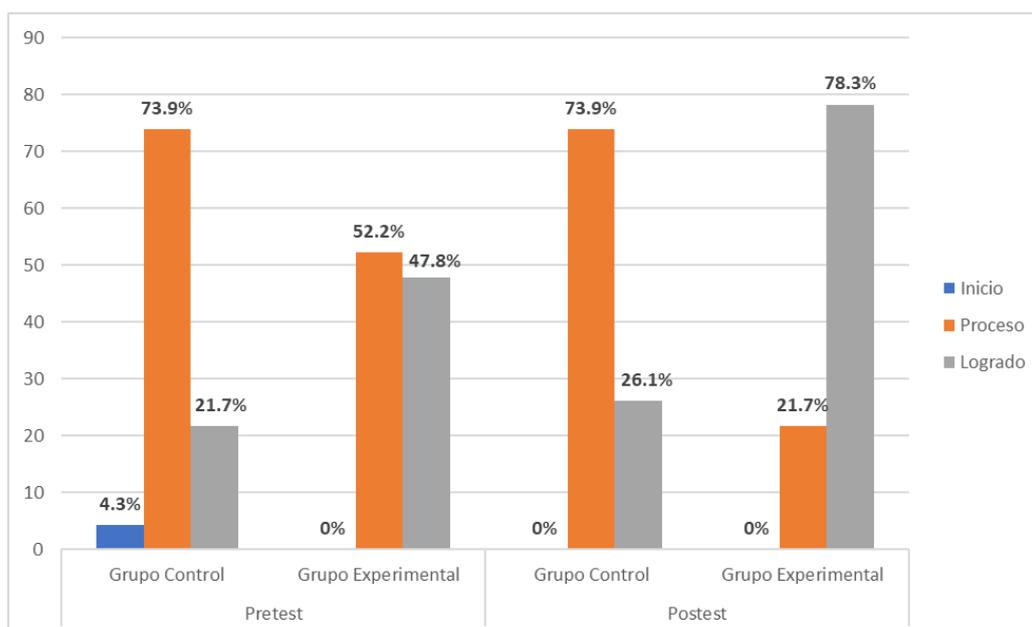
**Tabla 3**

*Dimensión Expresión Emocional Apropriada, según los resultados del pretest y el postest del grupo de control y experimental.*

Niveles	Pretest				Postest			
	Grupo Control		Grupo Experimental		Grupo Control		Grupo Experimental	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Inicio	1	4,3	0	0	0	0	0	0
Proceso	17	73,9	12	52,2	17	73,9	5	21,7
Logrado	5	21,7	11	47,8	6	26,1	18	78,3
Total	23	100	23	100	23	100	23	100

**Figura 3**

*Dimensión Expresión Emocional Apropriada, según los resultados del pretest y el postest del grupo de control y experimental.*



*Nota.* En la tabla 3 y figura 3, se observa que, en el pretest, en el grupo control, el 4,3% de infantes están en inicio en Dimensión la Expresión Emocional Apropriada, el 73,9% en proceso y el 21,7 % en logrado; en tanto el 0% de los infantes del grupo experimental están en inicio, el 52,2 % en proceso y el 47,8% en logrado. Por otra parte, en el postest, en el grupo control, el 0% está en inicio, el 73,9% en proceso y el 26,1% en logrado; en tanto en el grupo experimental, el 0% de los infantes están en inicio, el 21,7% en proceso y el 78,3% en logrado.

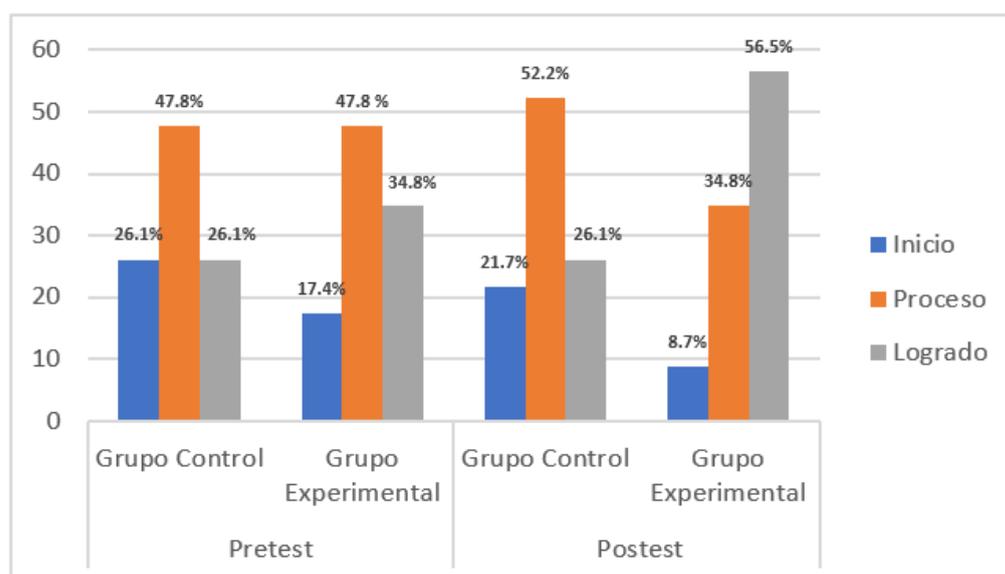
**Tabla 4**

*Dimensión Regulación de Emociones y Sentimientos, según los resultados del pretest y el postest del grupo de control y experimental.*

Niveles	Pretest				Postest			
	Grupo Control		Grupo Experimental		Grupo Control		Grupo Experimental	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Inicio	6	26,1	4	17,4	5	21,7	2	8,7
Proceso	11	47,8	11	47,8	12	52,2	8	34,8
Logrado	6	26,1	8	34,8	6	26,1	13	56,5
Total	23	100	23	100	23	100	23	100

**Figura 4**

*Dimensión Regulación de Emociones y Sentimientos, según los resultados del pretest y el postest del grupo de control y experimental.*



*Nota.* En la tabla 4 y figura 4, se observa en el pretest, en el grupo control, el 26,1% de los infantes están en Inicio en la Dimensión Regulación de Emociones y Sentimientos, el 47,8% en proceso y el 26,1 % en logrado; en tanto el 17,4% de los infantes del grupo experimental están en inicio, el 47,8% en proceso y el 34,8% en logrado. Por otra parte, en el postest, en el grupo control, el 21,7% están en inicio, el 52,2% en proceso y el 26,1% en logrado; en tanto en el grupo experimental, el 8,7% están en inicio, el 34,8% en proceso y el 56,5% en logrado.

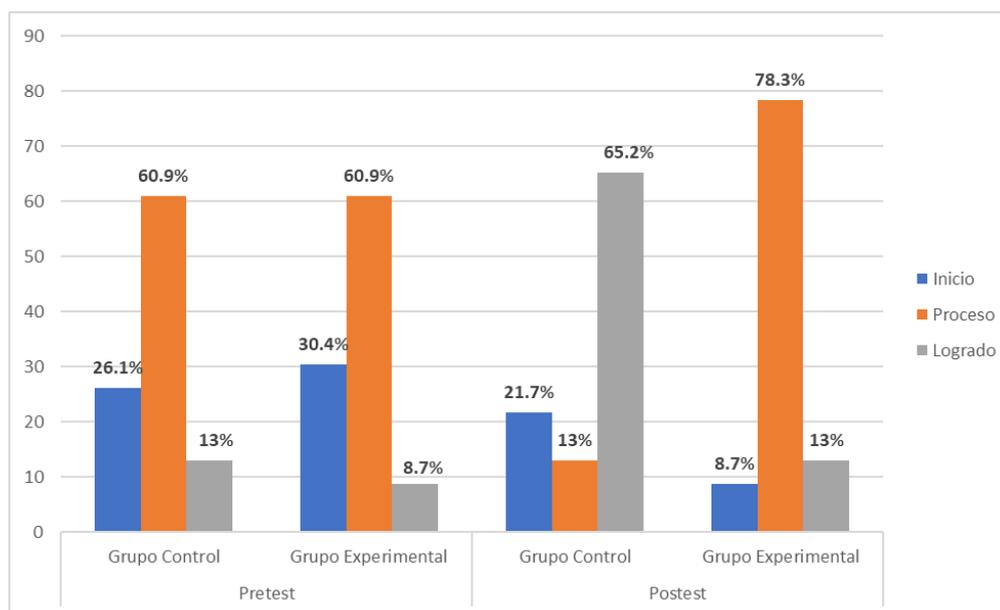
**Tabla 5**

*Dimensión Habilidades de Afrontamiento, según los resultados del pretest y el postest del grupo de control y experimental.*

Niveles	Pretest				Postest			
	Grupo Control		Grupo Experimental		Grupo Control		Grupo Experimental	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Inicio	6	26,1	7	30,4	5	21,7	2	8,7
Proceso	14	60,9	14	60,9	3	13,0	18	78,3
Logrado	3	13,0	2	8,7	15	65,2	3	13,0
Total	23	100	23	100	23	100	23	100

**Figura 5**

*Dimensión Habilidades de Afrontamiento, según los resultados del pretest y el postest del grupo de control y experimental.*



*Nota.* En la tabla 5 y figura 5, se observa que, en el pretest, en el grupo control, el 26,1% de los infantes están en Inicio en la Dimensión Habilidades de Afrontamiento, el 60,9% en proceso y el 13,0 % en logrado; en tanto el 30,4% de los infantes del grupo experimental están en inicio, el 60,9% en proceso y el 8,7% en logrado. Por otra parte, en el postest, en el grupo control, el 21,7% están en inicio, el 13,0% en proceso y el 65,2% en logrado; en tanto en el grupo experimental, el 8,7% están en inicio, el 78,3% en proceso y el 13,0% en logrado.

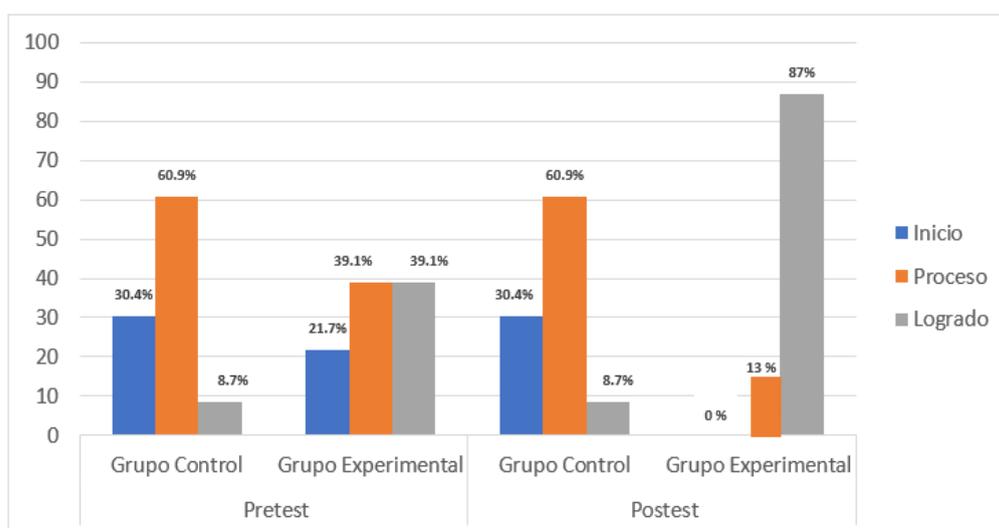
**Tabla 6**

*Dimensión Competencia para autogenerar emociones positivas, según los resultados del pretest y el postest del grupo de control y experimental.*

Niveles	Pretest				Postest			
	Grupo Control		Grupo Experimental		Grupo Control		Grupo Experimental	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Inicio	7	30,4	5	21,7	7	30,4	0	0
Proceso	14	60,9	9	39,1	14	60,9	3	13,0
Logrado	2	8,7	9	39,1	2	8,7	20	87
Total	23	100	23	100	23	100	23	100

**Figura 6**

*Dimensión Competencia para autogenerar emociones positivas, según los resultados del pretest y el postest del grupo de control y experimental.*



*Nota.* En la tabla 6 y figura 6, se observa que, en el pretest, en el grupo control, el 30,4% de infantes están en inicio en la Dimensión Competencia para autogenerar emociones positivas, el 60,9% en proceso y el 8,7 % en logrado; en tanto el 21,7% de los infantes del grupo experimental están en inicio, el 39.1% en proceso y el 39.1% en logrado. Por otra parte, en el postest, en el grupo control, el 30,4% están en inicio, el 60,9% en proceso y el 8,7 % en logrado; en tanto en el grupo experimental, 0% de los infantes están en inicio, el 13 % en proceso y el 87% en logrado.

## Análisis inferencial

### Determinación del estadístico de prueba

Se usará el estadístico de prueba de Wilcoxon, puesto que cumple los requisitos para su aplicación.

### Regla de decisión

Si  $p\text{-valor} \leq 0.01$  se rechaza la hipótesis nula.

Si  $p\text{-valor} > 0.01$  no se rechaza la hipótesis nula.

### Prueba de hipótesis general

$H_0$ : El Programa de Mindfulness no mejora significativamente la autorregulación emocional en niños de 3 años.

$H_1$ : El Programa de Mindfulness mejora significativamente la autorregulación emocional en niños de 3 años.

**Tabla 7**

*Comparación de la Autorregulación Emocional, según los resultados del pretest y el posttest del grupo de control y experimental*

Prueba	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos	z	p
Pretest autorregulación emocional	Grupo Control	23	21,15	486,50	-1,233	0,222
	Grupo Experimental	23	25,85	594,50		
	Total	46				
Posttest autorregulación emocional	Grupo Control	23	16,33	375,50	-3,678	0,000
	Grupo Experimental	23	30,67	705,50		
	Total	46				

*Nota.* En la tabla 7, se observa que la prueba estadística Wilcoxon, en los resultados del pretest no precisa diferencia significativa ( $p > 0.05$ ) en la Autorregulación Emocional. Por otra parte, en los resultados del posttest del grupo experimental, si precisa una diferencia muy significativa ( $p = 0.000 < 0,01$ ). Se concluye que existe evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula; este resultado confirma que el programa de Mindfulness mejora significativamente la autorregulación emocional en niños de 3 años.

### Prueba de Hipótesis específico 1

H<sub>0</sub>: El Programa de Mindfulness no mejora significativamente la expresión emocional apropiada en niños de 3 años.

H<sub>1</sub>: El Programa de Mindfulness mejora significativamente la expresión emocional apropiada en niños de 3 años.

**Tabla 8**

*Comparación de la dimensión Expresión Emocional Apropiable, según los resultados del pretest y el posttest del grupo de control y experimental.*

Prueba	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos	z	p
Pretest expresión emocional apropiada	Grupo Control	23	20,57	473,00	-1,542	0,123
	Grupo Experimental	23	26,43	608,00		
	Total	46				
Posttest expresión emocional apropiada	Grupo Control	23	17,83	410,00	-2,971	0,003
	Grupo Experimental	23	29,17	671,00		
	Total	46				

*Nota.* En la tabla 8, se observa que la prueba estadística Wilcoxon, en los resultados del pretest no precisa diferencia significativa ( $p > 0,05$ ) en la expresión emocional apropiada. Por otra parte, en los resultados del posttest del grupo experimental, si precisa una diferencia muy significativa ( $p = 0,003 < 0,01$ ). Se concluye que existe evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula; este resultado confirma que el Programa de Mindfulness mejora significativamente la expresión emocional apropiada en niños de 3 años.

## Prueba de Hipótesis específico 2

H<sub>0</sub>: El Programa de Mindfulness no mejora significativamente la regulación de emociones y sentimientos en niños de 3 años.

H<sub>1</sub>: El Programa de Mindfulness mejora significativamente la regulación de emociones y sentimientos en niños de 3 años.

**Tabla 9**

*Comparación de la dimensión Regulación de emociones y sentimientos, según los resultados del pretest y el postest del grupo de control y experimental.*

Prueba	GRUPO	N	Rango promedio	Suma de rangos	z	p
Pretest regulación de emociones y sentimientos	Grupo Control	23	22,28	512,50	-0.638	0.523
	Grupo Experimental	23	24,72	568,50		
	Total	46				
Postest regulación de emociones y sentimientos	Grupo Control	23	20,04	461,00	-1.796	0,001
	Grupo Experimental	23	26,96	620,00		
	Total	46				

*Nota.* En la tabla 9, se observa que la prueba estadística Wilcoxon, en los resultados del pretest no precisa diferencia significativa ( $p > 0.05$ ) en la Regulación de emociones y sentimientos. Por otra parte, en los resultados del postest el grupo experimental, si precisa una diferencia muy significativa ( $p = 0,001 < 0,01$ ) de Regulación de emociones y sentimientos entre los resultados del post-test. Se concluye que existe evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula; este resultado confirma que el Programa de Mindfulness mejora significativamente la regulación de emociones y sentimientos en niños de 3 años.

### Prueba de Hipótesis específico 3

#### Hipótesis estadísticas

H<sub>0</sub>: El Programa de Mindfulness no mejora significativamente las habilidades de afrontamiento en niños de 3 años.

H<sub>1</sub>: El Programa de Mindfulness mejora significativamente las habilidades de afrontamiento en niños de 3 años.

**Tabla 10**

*Comparación de dimensión habilidades de afrontamiento, según los resultados del pretest y el posttest del grupo de control y experimental en niños*

Prueba	GRUPO	N	Rango promedio	Suma de rangos	z	p
Pretest habilidades de afrontamiento	Grupo Control	23	24,76	569,50	-0,666	0,505
	Grupo Experimental	23	22,24	511,50		
	Total	46				
Posttest habilidades de afrontamiento	Grupo Control	23	22,17	510,00	-0,116	0,007
	Grupo Experimental	23	24,83	571,00		
	Total	46				

*Nota.* En la tabla 10, se observa que la prueba estadística Wilcoxon, en los resultados del pretest no precisa diferencia significativa ( $p > 0,05$ ) en las habilidades de afrontamiento. Por otro parte, en los resultados del posttest el grupo experimental, si precisa diferencia muy significativa ( $p = 0,007 < 0,01$ ). Se concluye que existe evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula; este resultado confirma que el Programa de Mindfulness mejora significativamente las habilidades de afrontamiento en niños de 3 años.

#### Prueba de Hipótesis específico 4

H<sub>0</sub>: El Programa de Mindfulness mejora significativamente la competencia para autogenerar emociones positivas en niños de 3 años.

H<sub>1</sub>: El Programa de Mindfulness tiene un efecto significativo para mejorar las Competencia para autogenerar emociones positivas en niños de 3 años.

**Tabla 11**

*Comparación de la dimensión competencia para autogenerar emociones positivas, según los resultados del pretest y el postest del grupo de control y experimental.*

Prueba	GRUPO	N	Rango promedio	Suma de rangos	z	p
Pretest competencia para autogenerar emociones positivas	Grupo Control	23	19,78	455,00	-1,923	0,054
	Grupo Experimental	23	27,22	626,00		
	Total	46				
Postest competencia para autogenerar emociones positivas	Grupo Control	23	15,83	364,00	-4,072	0,000
	Grupo Experimental	23	31,17	717,00		
	Total	46				

*Nota.* En la tabla 11, se observa que la prueba estadística Wilcoxon, en los resultados del pretest no precisa diferencia significativa ( $p > 0,05$ ) en la competencia para autogenerar emociones positivas. Por otra parte, en los resultados del postest el grupo experimental, si precisa una diferencia muy significativa ( $p = 0,00 < 0,01$ ). Se concluye que existe evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula; este resultado confirma que el Programa de Mindfulness mejora significativamente la competencia para autogenerar las emociones positivas en niños de 3 años.

## V. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo general, demostrar que el programa de Mindfulness mejora la autorregulación emocional en niños de 3 años. Donde Bisquerra, la define como un proceso fundamental en el campo de la inteligencia emocional y como la capacidad de gestionar adecuadamente las emociones. Asimismo, hace referencia al desarrollo por el cual una persona puede influir sobre las emociones que siente, la manera como las experimenta, y de la forma como y cuando las expresa. Esto incluye comprender la relación entre el cognitivo, conductual y emocional. Por ello, una buena gestión emocional incide en nuestro bienestar personal y nos ayuda a afrontar distintas situaciones.

Según los resultados inferenciales de la prueba de hipótesis general, en el grupo experimental, según la prueba estadística Wilcoxon, se precisa una diferencia muy significativa ( $p=0.000<0,01$ ) de Autorregulación Emocional entre los resultados del postest, este resultado confirma que el Programa de Mindfulness mejora significativamente la autorregulación emocional en niños de 3 años. Asimismo, en los resultados descriptivos muestran en el postest, el 34,8% de los estudiantes del grupo control, se ubican el Inicio en la Autorregulación Emocional, el 56,5% en Proceso y el 8,7% en Logrado; mientras el 8,7% de los estudiantes del grupo experimental se ubica en Inicio, el 21,87% en Proceso y el 69,6% en Logrado.

Los resultados coinciden con Lozano (2019) donde planteó como objetivo principal la autorregulación emocional en estudiantes de preescolar comprendida en la edad de cuatro años, empleando un programa estipulado en desarrollar las emociones con la práctica del Mindfulness. Ellos utilizaron un programa de intervención para Educación Infantil. Demostraron la importancia de la práctica de la atención plena dentro de las aulas, destacando el incremento de la autorregulación emocional y la atención. El programa se aplicó en ocho sesiones, Dentro de las aulas se trabajó diversas actividades, haciendo uso del pensamiento crítico y la respiración, obteniendo así resultados favorables para el grupo que recibió el tratamiento en este caso el grupo experimental.

Martín y Luján (2021) Cuando se hace correctamente, la práctica del Mindfulness se puede ayudar a las personas a lidiar con situaciones de estrés y manejar sus conflictos internos y externos, por consiguiente, las personas que demuestran un mayor grado de competencia en mindfulness o habilidades de atención plena, que están conscientemente presentes en el momento y que tienen un estado emocional más estable, responden de forma más asertiva a su entorno.

La práctica diaria de mindfulness podría generar un cambio en el ambiente del aula, dado que permite al docente trabajar con tranquilidad para que esto se refleje en sus alumnos, Aunque puede tomar algún tiempo, si se hace regularmente todos los días, puede convertirse en un hábito que ayudará al infante a largo plazo. No podemos negar la necesidad de hacer de la atención plena un enfoque metodológico en el aula para poder cosechar los beneficios. Solo un educador consciente puede enseñar conscientemente, según investigaciones previas. Solo en virtud de su presencia, el maestro ejemplificará rasgos y actitudes como la amabilidad, la confiabilidad y la paciencia. El entrenamiento en atención plena es ventajoso tanto para el maestro como para el estudiante. (Magalhães, et al. ,2022)

En referencia al primer objetivo específico se consideró demostrar que el Programa de Mindfulness mejora la expresión emocional apropiada en niños de 3 años, en base a ello se estudió las dimensiones de la regulación emocional de Bisquerra, quien señalo que la expresión emocional, se define como la habilidad de poder expresar nuestras emociones de manera óptima. Por lo tanto, existe la necesidad de comprender el desempeño emocional de las personas tanto el lenguaje hablado como el no hablado.

En los resultados inferenciales observados en la presente investigación, con respecto al grupo experimental, la prueba estadística Wilcoxon, precisa una diferencia muy significativa ( $p=0,003<0,01$ ) de Expresión Emocional Apropriada entre los resultados del postest, el resultado confirma que el Programa de Mindfulness mejora significativamente la Expresión emocional apropiada en niños de 3 años. Asimismo, en los resultados muestran, en el postest, el 0% de los estudiantes del grupo control, se ubican en Inicio en la Expresión Emocional Apropriada, el 73,9% en Proceso y el 26,1% en Logrado, en tanto,

el 0% de los estudiantes del grupo experimental esta Inicio, el 21,7% en Proceso y el 78,3% en Logrado.

Los resultados de la pesquisa concuerdan con lo obtenido por Juarez de Tipacti (2022), donde se aplicó doce sesiones con diversas actividades y objetivos para la dosificación emocional, siendo recomendable la aplicación del programa y estar pendiente de las emociones de los infantes tanto en el hogar como en las escuelas. La emoción surge cuando un individuo evalúa la importancia de los eventos externos e internos en preparación para las respuestas de adaptación para hacer frente a sus consecuencias. Aunque varios estímulos pueden provocar diferentes emociones dentro de este paradigma se asume una relación estable entre la evaluación y las emociones por ejemplo se propone que la ira ocurra cuando uno evalúa que alguien puede ser culpado por una acción dañina, mientras que la tristeza surge por la estimación de una pérdida en las metas o el bienestar de uno (Rao y Gibson, 2019).

En cuanto al segundo objetivo específico, se planteó demostrar que el Programa de Mindfulness mejora la Regulación de emociones y sentimientos en niños de 3 años, en esta dimensión Bizquerra (2015), menciona que es necesario aceptar que las emociones y los sentimientos necesitan ser controlados con frecuencia, para evitar estados emocionales negativos, esto incluye, controlar la impulsividad y frustración.

De los resultados inferenciales obtenidos, con respecto al grupo experimental, la prueba estadística Wilcoxon, precisa una diferencia muy significativa ( $p=0,001<0,01$ ) de Regulación de emociones y sentimientos entre los resultados del postest, por lo tanto, el resultado confirma que el Programa de Mindfulness mejora significativamente la Regulación de emociones y sentimientos. Asimismo, en los resultados muestran en el postest, el 21,7% de los estudiantes del grupo control, se ubican en Inicio, el 52,2% en Proceso y el 26,1% en Logrado; mientras el 8,7% de los estudiantes del grupo experimental en Inicio, el 34,8% en Proceso y el 56,5% Logrado.

Según Robles (2023) Se establecieron rangos positivos al 55,6%. lo que demuestra que un gran porcentaje de los participantes de la indagación obtuvieron puntajes superiores a los del pretest. Como resultado, hay suficientes datos para confirmar que la implementación del taller tuvo un gran impacto en

los niños que participaron en él en cuanto a su capacidad para controlar sus emociones.

En la sociedad actual, la educación tiene como objetivo educar a cada individuo que pueda pensar rápido y creativamente. Todas estas habilidades que se esperan de los individuos son habilidades de autorregulación. Por lo tanto, apoyar las habilidades de autorregulación durante los primeros años puede potenciar el entusiasmo de los niños para resolver los problemas que encuentran en la educación y en su vida, luchar contra diversos desafíos y encontrar formas de lidiar con el estrés que experimentan, podían manejar su proceso de aprendizaje, tomar medidas para lograr el éxito y asumir más responsabilidades, ser conscientes de sus deberes; son personas exitosas que pueden controlar y organizar sus vidas en esta dirección (Arif y Demir, 2020)

En la misma línea, el tercer objetivo específico, fue demostrar que el programa de Mindfulness mejora las habilidades de afrontamiento en niños de 3 años, en esta dimensión Bisquerra, la define como la capacidad de afrontar las dificultades y situaciones de conflicto, así como los sentimientos que la provocan. En los resultados inferenciales, de acuerdo con el grupo experimental, la prueba estadística Wilcoxon, precisa una diferencia muy significativa ( $p=0,007<0,01$ ) de habilidades de afrontamiento entre los resultados del posttest, por lo tanto, el resultado confirma que el programa mejora significativamente las habilidades de afrontamiento. Asimismo, en los resultados, en el posttest, el 21,7% de los estudiantes del grupo control, se ubican en Inicio en las Habilidades de Afrontamiento, el 13,0% en Proceso y el 65,2% en Logrado; mientras el 8,7% de los estudiantes del grupo experimental en Inicio, 78,3% en proceso y el 13,0% en logrado.

Este resultado se contrasta con la investigación de Moreno et al. (2020), que tuvieron como propósito estimar la eficiencia del programa Mindkinder apoyándose en el Mindfulness con un grupo control y experimental. Se concluye que los infantes que participaron en el programa de mindfulness presentaron mejoras importantes en la adaptación, rendimiento y conducta escolar en comparación con los infantes que no participaron del programa.

Las habilidades de afrontamiento o resolución de problemas deben ser entrenadas desde una edad temprana. Si el niño no tiene habilidades de

afrontamiento positivas, se teme que pueda causar en el niño cuadros de estrés y ansiedad. Por consiguiente, es fundamental que en escuelas de infantes en etapa preescolar desarrollen en los niños habilidades emocionales y experiencias de aprendizajes que aborden las emociones, tratando de incluir juegos como una parte importante del desarrollo infantil. (Muthmainah et. al, 2022)

Con respecto al cuarto objetivo, se demostró que el programa mejora la Competencia de autogenerar emociones positivas en niños de 3 años. Bisquerra menciona que esta dimensión significa ser capaz de ser automotivado y positivo acerca de uno mismo y disfrutar de la vida. De los resultados inferenciales obtenidos, se aprecia con respecto al grupo experimental, la prueba estadística Wilcoxon, precisa una diferencia muy significativa ( $p=0,007<0,01$ ) de la competencia para autogenerar emociones entre los resultados del postest, este resultado confirma que el Programa de Mindfulness mejora significativamente la Competencia para autogenerar emociones positivas en niños de 3 años Asimismo, se observa en los resultados del postest el 30,4% de los estudiantes del grupo control, están en Inicio en la Competencia para autogenerar emociones positivas, el 60,9% en Proceso y el 8,7 % en Logrado; mientras el 0% de los estudiantes del grupo experimental se ubica en Inicio, el 13 % nivel de proceso y el 87% nivel de logrado.

Estos resultados son coherentes al estudio de Sánchez et al. (2020), donde tuvieron como objetivo analizar la repercusión en niños el desarrollo de un programa de mindfulness que contemplo el bienestar emocional y la visión del maestro al clima del aula, rendimiento escolar y capacidad de atención. Los resultados brindaron datos alentadores evidenciando un incremento significativo de bienestar emocional, los autores concluyeron que, incorporar las prácticas de mindfulness en escuelas fortalecen el bienestar emocional.

Las emociones positivas pueden mejorar las capacidades físicas, mentales, sociales y psicológicas de un individuo al ampliar su repertorio de acciones. Como consecuencia, los niños que experimentan emociones positivas a un ritmo mayor tienen menos probabilidades de tener problemas académicos y de conducta. Estos hallazgos son extremadamente importantes para la práctica educativa porque, al identificar las emociones positivas de un niño y alentarlos a

experimentar estas emociones, el comportamiento problemático se puede tratar de manera más efectiva. (Li et al., 2022)

A raíz de todo lo expuesto se ha establecido que muchos adultos pueden beneficiarse enormemente de la práctica continua de la atención plena. Pero como bien saben los profesionales que trabajan con niños, el mindfulness en los niños también tiene efectos positivos que no podemos ignorar. Hasta hace poco, se creía que solo unos pocos podían dedicarse a la meditación y la atención plena. Sin embargo, se descubrió cuando llegaron a Occidente que cualquiera que estuviera dispuesto a dedicar tiempo y dedicación a la técnica podía aprender a meditar. Como resultado, se han desarrollado una variedad de ejercicios de atención plena. (Pérez et al., 2022)

Normalmente, los adultos no podemos dedicar el tiempo que nos gustaría a criar a los niños porque necesitan mucha atención desde una edad temprana. Debido a esta falta de ayuda, el niño puede sentirse abandonado y comenzar a mostrar comportamientos contradictorios. Estas son las pruebas y tribulaciones que normalmente enfrenta un niño. Es fundamental que desarrolle habilidades que apoyen su resiliencia porque se enfrentará a numerosas situaciones desafiantes a lo largo de su infancia, tanto altas como bajas. Los niños pueden beneficiarse de técnicas de respiración y concentración en este sentido para que la frustración sea menos problemática y cause menos sufrimiento. (Ruiz et al., 2020)

La autorregulación es la capacidad de saber gestionar las emociones, el cuerpo y la atención de uno para funcionar y lograr objetivos y bienestar. En los niños pequeños, los bajos niveles de autorregulación predicen comportamientos externos como agresión, impulsividad, asimismo conlleva a bajo rendimiento académico, baja autoestima y dificultades para manejar el estrés. En definitiva, la introducción de técnicas de atención plena a los niños pequeños y sus cuidadores puede ayudarlos a desarrollar la autorregulación y crear entornos que sean saludables desde un punto de vista social y emocional. En una era en la que los educadores, las familias y los niños se enfrentan a niveles sin precedentes de estrés y angustia causados por una pandemia mundial, la necesidad de estas habilidades parece más importante que nunca. (Bockmann y Yu, 2023)

## VI. CONCLUSIONES:

**Primera:** De acuerdo con el objetivo general, en los resultados del postest, el grupo experimental, precisa diferencia muy significativa ( $p=0.000<0,01$ ). Este resultado confirma que el Programa de Mindfulness mejora significativamente la autorregulación emocional afrontamiento en niños de 3 años.

**Segunda:** De acuerdo con el objetivo específico 1, en los resultados del postest, el grupo experimental, precisa diferencia muy significativa ( $p=0,003<0,01$ ). Este resultado confirma que el Programa de Mindfulness mejora significativamente la expresión emocional apropiada en niños de 3 años.

**Tercera:** De acuerdo con el objetivo específico 2, en los resultados del postest, el grupo experimental, precisa diferencia muy significativa ( $p=0,001<0,01$ ) Este resultado confirma que el Programa de Mindfulness mejora significativamente la regulación de emociones y sentimientos en niños de 3 años.

**Cuarta:** De acuerdo con el objetivo específico 3, en los resultados del postest, el grupo experimental, precisa diferencia muy significativa ( $p=0,007<0,01$ ). Este resultado confirma que el Programa de Mindfulness mejora significativamente las habilidades de afrontamiento en niños de 3 años.

**Quinta:** De acuerdo con el objetivo específico 4, en los resultados del postest, el grupo experimental, si precisa diferencia muy significativa ( $p=0,00<0,01$ ). Este resultado confirma que el Programa de Mindfulness mejora significativamente la competencia para autogenerar las emociones positivas en niños de 3 años.

## VII. RECOMENDACIONES

- Primera:** Socializar la información sobre los resultados del estudio a la directora y docentes del plantel institucional donde se realizó la investigación, y a la misma vez puedan contar a otras escuelas sus experiencias positivas que conllevo la aplicación del programa de Mindfulness en la mejora de la autorregulación emocional de los infantes. Y en base a ello trabajar en equipo para buscar posibles soluciones frente a los niños ubicados en inicio.
- Segunda:** A las docentes de la institución, que fortalezcan sus conocimientos a través de capacitaciones y charlas sobre la importancia de abordar las emociones en la primera infancia de tal manera que puedan incluir en su programación talleres de Mindfulness en las aulas, donde se incentiven a los infantes a trabajar y fortalecer su autorregulación emocional ello mediante la realización de actividades significativas para ellos.
- Tercera:** Dar a conocer los resultados de la investigación a los padres de familia y asimismo buscar aliados y especialistas en el tema para brindar charlas a los padres de familia donde puedan empaparse de lo fundamental que es trabajar la regulación de emociones y sentimientos desde pequeños, otorgándoles información sobre el Mindfulness y el uso de estrategias adecuadas para que puedan practicarlas y desarrollarlas en casa con sus hijos.
- Cuarta:** Innovar estrategias para ayudar a los infantes en sus habilidades de afrontamiento, para su uso en todos los entornos, como en el hogar aula y en la vida diaria. Están deben responder al control de las emociones, los factores estresantes y el desequilibrio para que uno pueda terminar las tareas diarias.
- Quinta:** A través de la presente investigación incentivar a futuros investigadores, realizar estudios relacionados sobre la incidencia y la importancia del Mindfulness y la competencia de autogenerar emociones positivas en preescolar. De la misma manera, optar por relacionarlo con otras variables, adecuándolo a escenarios diferentes.

## REFERENCIAS

- Alcoser-Grijalva, R., Moreno-Ronquillo, B. y León-García, M. (2019). La educación emocional y su incidencia en el aprendizaje de la convivencia en inicial 2. *Revista Ciencia UNEMI*, 12(31), 102-115. 2. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=582661248011>
- Alizadeh , L. y Miranda, O. (2018). Taller piccolli talenti para la mejora de la autorregulación emocional en niños de 3 años de la I. E. 211 – 2018. [Tesis de Maestría, Universidad de Trujillo]. <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/13245>
- Anzelin, I., Marín-Gutiérrez, A. y Chocontá, J. (2020). Relación entre la emoción y los procesos de enseñanza aprendizaje. *Sophia*, 16(1), 48-64. <https://doi.org/10.18634/sophiaj.16v.1i.1007>
- Arias, C. (2019). Educación emocional y fortalecimiento de habilidades emocionales y sociales en el contexto educativo. *Espiral, Revista de Docencia e Investigación*, 9(2), p. 11 – 18 <https://doi.org/10.15332/erdi.v2i9.2492>
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. *Enfoques Consulting EIRL* <https://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260>
- Arif, K. & Demir, B. (2020). Examination of pre-school students' self-regulation skills. *Problems of education in the 21st century*. 78(6), 967-982. <https://doi.org/10.33225/pec/20.78.967>
- Avellaneda, L., Morante, P. y Dávila, J. (2022) La investigación científica. Una aventura epistémica, creativa e intelectual. *Religación Press* <https://press.religacion.com/index.php/press/catalog/view/7/12/66>
- Belmonte, M. L. (2022). La inteligencia emocional en el aula de Educación infantil. *Aula De Encuentro*, 24(1), 148–168. <https://doi.org/10.17561/ae.v24n1.5860>
- Bockmann, J, & Yu, S.(2023) Using Mindfulness-Based Interventions to Support Self-regulation in Young Children: A Review of the Literature. *Early Childhood Educ J* 51, 693–703 <https://doi.org/10.1007/s10643-022-01333-2>
- Carranza E. y Chong S. (2022). Programa virtual basado en técnicas Mindfulness para regular el estrés en niños y niñas de 5 años de la I.E N°1661 La Alegría del Saber. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Santa]

<http://repositorio.uns.edu.pe/handle/20.500.14278/3923>

- Castro., J. Gómez, L. y Camargo, E. (2023). La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del siglo XXI. *Tecnura*, 27(75), 140-17 <https://doi.org/10.14483/22487638.19171>
- Davis, S., Nowland, R., & Qualter, P. (2019). The role of emotional intelligence in the maintenance of depression symptoms and loneliness among children. *Frontiers in psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01672>
- Diez, G. y Castellanos, N. (2022). Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva. *Revista de neurologia*, 74(5), 163–169. <https://doi.org/10.33588/rn.7405.2021014>
- Franco, B. y Menjura, M. (2022). Manifestaciones de la autorregulación emocional en niños y niñas de educación inicial. *Tempus Psicológico*, 5(2). <https://doi.org/10.30554/tempuspsi.5.2.4186.2022>
- Fuster, D. y Altamirano, 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/art>
- Gagñay, L., Chicaiza, S. y Aguirre, J. L. (2020). Ética en la investigación científica. *Revista Imaginario Social*, 3(1), 45-49. <https://doi.org/10.31876/is.v3i1.10>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: *Editorial Mc Graw Hill Education*.
- Housman, D. (2017). The importance of emotional competence and selfregulation from birth: A case for the evidence-based emotional cognitive social early learning approach. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 11(1), 1-19. <https://doi.org/10.1186/s40723-017-0038-6>
- Juarez de Tipacti, J. (2022). Programa de inteligencia emocional aplicando mindfulness para regular emociones en estudiantes de una institución educativa de Ica. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo] <https://hdl.handle.net/20.500.12692/101871>
- 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->

- Klon, W., & Waszyńska, K. (2020). Mindfulness in preventing and therapeutic work with children and adolescents. *Psychiatria*, 17(4), 204–211. <https://doi.org/10.5603/psych.2020.0034>
- Lai, Y., & Chang, K. (2020). Improvement of Attention in Elementary School Students through Fixation Focus Training Activity. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4780. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134780>
- Li, J., Huang, Z., Si, W. & Shao, T. (2022). The Effects of Physical Activity on Positive Emotions in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(21), 14185. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114185>
- Lozano, B. (2019). La atención plena para la autorregulación emocional en Educación Infantil. Universitat Jaume I. <http://hdl.handle.net/10234/184369>
- Magalhães, S., Nunes, T., Soeiro, I., Rodrigues, R., Coelho, A., Pinheiro, M., Castro, S. L., Leal, T., & Limpo, T. (2022). A pilot study testing the effectiveness of a mindfulness-based program for Portuguese school children. *Mindfulness*, 13(11), 2751–2764. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01991-8>
- Martín, R. y Luján, I. (2021). Mindfulness e inteligencia emocional en el afrontamiento de conflictos intrapersonales e interpersonales. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(1), 17–26. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v1.2039>
- Mathews, G., & Anderson, C. (2021). The lived experience of learning mindfulness as perceived by people living with long-term conditions: A community-based, longitudinal, phenomenological study. *Qualitative Health Research*, 31(7), 1209–1221. <https://doi.org/10.1177/1049732321997130>
- Ministerio de Educación (2020). Cartilla para promover la autorregulación de emociones. Conciencia y Regulación emocional. Fundamentos y orientaciones para promover su desarrollo en niñas y niños de 3 a 5 años. Primera edición. Ministerio de Educación.

- Montoya, M., Martínez, M., Alonso, A. & Alonso, R. (2021). Emotional education and centers of interest: how to work with emotions in early childhood education. *South Florida Journal of Development*, 2(2), 1750–1768. <https://doi.org/10.46932/sfjdv2n2-050>
- Moreno, A., Luna, P. y Cejudo, J. (2020). Promoviendo el éxito escolar mediante una intervención basada en atención plena (mindfulness) en Educación Infantil: Programa Mindkinder. *Revista de psicodidáctica*, 25(2), 136–142. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.12.001>
- Moscoso, M. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), 107-117. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>
- Muthmainah, M., Purwanta, E. & Suwarjo, S. (2022). The validity of coping skills learning media to manage negative emotions for children. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 97–110. <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v5i1.11966>
- Peña, M. (2021). La educación emocional en niños del nivel preescolar: una revisión sistemática. *Tecnohumanismo*, 1(2), 1–21. <https://doi.org/10.53673/th.v1i111.78>
- Pérez-Peña, M., Notermans, J., Desmedt, O., Van der Gucht, K., & Philippot, P. (2022). Mindfulness-Based Interventions and Body Awareness. *Brain sciences*, 12(2), 285. <https://doi.org/10.3390/brainsci12020285>
- Plaza, P., Bermeo, C. y Moreira, M. (2020). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. Biblioteca Colloquium. Recuperado a partir de <https://colloquiumbiblioteca.com/index.php/web/article/view/26>
- Portilla, M. (2017). La autorregulación: un horizonte de posibilidades. *Educación*, (23), 9–13. <https://doi.org/10.33539/educacion.2017.n23.1163>
- Rao, Z., & Gibson, J. (2019). Motivations for emotional expression and emotion regulation strategies in Chinese school-aged children. *Motivation and Emotion*, 43(3), 371–386. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9740-0>
- Robles, I. (2023) Taller de títeres para promover la autorregulación emocional en niños de 5 años de una institución educativa en Huaral-2022. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo] <https://hdl.handle.net/20.500.12692/108232>

- Roca, P., Diez G., Castellanos N., Vazquez ,C.(2019) Does mindfulness change the mind? A novel psychonecrome perspective based on Network Analysis. PLOS ONE 14(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219793>
- Rodríguez, R. y Henríquez, I. (2021). Mindfulness e inteligencia emocional en el afrontamiento de conflictos intrapersonales e interpersonales. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 17-26. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v1.2039>
- Rueda, P. (2022). Mindfulness en consulta: la práctica de la respiración y de la amabilidad con uno mismo. *Escritos De Psicología - Psychological Writings*, 15(1), 50-58. <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v15i1.13971>
- Ruiz-Íñiguez, R., Santed Germán, M. Á., Burgos-Julián, F. A., Díaz-Silveira, C., & Carralero Montero, A. (2020). Effectiveness of mindfulness-based interventions on anxiety for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Early intervention in psychiatry*, 14(3), 263–274. DOI: 10.1111/eip.12849
- Sallo, J. (2021) Programa pedagógico “Tools of the Mind” para el desarrollo de las funciones ejecutivas en los niños de 5 años de una institución privada de Lima. [Tesis de Maestría, Universidad San Ignacio de Loyola] <https://hdl.handle.net/20.500.14005/12509>
- Sánchez-Gómez y Adelantado-Renau. (2020) Efectos de un programa de mindfulness sobre el rendimiento académico y la capacidad de atención en educación infantil. *Fòrum de Recerca*, 119-120. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7829308>
- Sciutto, M., Veres, D., Marinstein, T., Bailey, B. & Cehelyk, S. (2021). Effects of a School-Based Mindfulness Program for Young Children. *Journal of child and family studies*, 30(6), 1516–1527. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01955-x>
- Sánchez, H., Reyes, C., y Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Primera Edición. Perú: Bussiness Support Aneth S.R.L

- Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renau, M., Huerta, M. y Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena. *Academia y virtualidad*, 13(2), 133–144. <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>
- Oliveros, V. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*, 42(93). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376157736006>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1):227-232  
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Oyola-García, A.(2021). La variable. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almonzor Aguinaga Asenjo*, 14(1), 90-93.  
<https://dx.doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2021.141.905>
- Velez, X., Tapia, B., Andrade, Y. y Seade, C. (2021). Efectos del mindfulness en preescolares con problemas de comportamiento. *ECOS DE LA ACADEMIA*, 7(13). <https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v7i13.590>
- Vekety, B., Kassai, R. & Takacs, Z. (2022). Mindfulness with children: a content analysis of evidence-based interventions from a developmental perspective. *The Educational and Developmental Psychologist*, 39(2), 231–244.  
<https://doi.org/10.1080/20590776.2022.2081072>

## **ANEXOS**

## ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

**Título:** Programa de Mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA
PROBLEMA GENERAL:	OBJETIVO GENERAL:	HIPOTESIS GENERAL:	
¿En qué medida el Programa de Mindfulness mejora la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023?	Demostrar que el Programa de Mindfulness mejora la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023	El Programa de Mindfulness mejora significativamente la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023	<b>Tipo de investigación:</b> Aplicada
PROBLEMAS ESPECIFICOS:	OBJETIVOS ESPECIFICOS:	HIPOTESIS ESPECIFICAS:	<b>Diseño de investigación:</b> cuasiexperimental
PE1 ¿En qué medida el Programa de Mindfulness mejora la <b>expresión emocional apropiada</b> en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023?	OE1: Demostrar que el Programa de Mindfulness mejora la expresión emocional apropiada en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023	HE1: El Programa de Mindfulness mejora significativamente la <b>expresión emocional apropiada</b> en niños de 3 años en una institución pública	<b>Población:</b> 46 estudiantes de las dos aulas de 3 años de una institución educativa
PE2 ¿En qué medida el Programa de Mindfulness mejora la <b>regulación de emociones y sentimientos</b> en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023?	OE2: Demostrar que el Programa de Mindfulness mejora la <b>regulación de emociones y sentimientos</b> en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023	HE2: El Programa de Mindfulness mejora significativamente la <b>regulación de emociones y sentimientos</b> en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023.	<b>Muestra:</b> 46 estudiantes de las dos aulas de una institución educativa.
PE3 ¿En qué medida el Programa de Mindfulness mejora las <b>habilidades de afrontamiento</b> en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023?	OE3: Demostrar que el Programa de Mindfulness mejora <b>las habilidades de afrontamiento</b> en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023	HE3: El Programa de Mindfulness mejora significativamente las <b>habilidades de afrontamiento</b> en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023.	<b>Técnica:</b> Observación
PE4 ¿En qué medida el Programa de Mindfulness mejora la <b>competencia para autogenerar emociones positivas</b> en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023?	OE4: Demostrar que el Programa de Mindfulness mejora la <b>competencia para autogenerar emociones positivas</b> en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023	HE3: El Programa de Mindfulness mejora significativamente la <b>competencia para autogenerar emociones positivas</b> en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023.	<b>Instrumento:</b> Lista de cotejo

## ANEXO 2: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<p><b>Variable 1</b> <b>Independiente:</b> <b>PROGRAMA DE MINDFULNESS</b></p>	<p>Diez y Castellanos (2022), el mindfulness se define como un enfoque consciente y deliberado en estar en el presente sin juzgar. El ejercicio de esta técnica de meditación puede mejorar funciones básicas asociadas con cambios funcionales y estructurales en el sistema nervioso, como la regulación emocional, el estrés, la atención y ansiedad.</p>	<p>El presente programa de Mindfulness se desarrolló en 8 sesiones de aprendizaje, donde se observó su incidencia en la variable dependiente, apuntando a trabajar cada una de las dimensiones de autorregulación emocional a través de estrategias, juegos y actividades diversas</p>	<p>Programa de Mindfulness conformado por ocho sesiones para mejorar la autorregulación emocional de los infantes mediante estrategias, actividades y juegos, de acuerdo al contexto y edad de los infantes.</p>		
<p><b>Variable 2</b> <b>Dependiente</b> <b>AUTORREGULACION EMOCIONAL</b></p>	<p>Bisquerra (citado por Oliveros, 2018), la autorregulación emocional es un proceso fundamental en el campo de la inteligencia emocional y como la capacidad de gestionar adecuadamente las emociones. Asimismo, hace referencia al desarrollo por el cual una persona puede influir sobre las emociones que siente, la manera como las experimenta, y de la forma como y cuando las expresa. Esto incluye comprender la relación entre el cognitivo, conductual y emocional. Por ello, una buena gestión emocional incide en nuestro bienestar personal y nos ayuda a afrontar distintas situaciones.</p>	<p>Bisquerra (citado por Oliveros, 2018), la autorregulación emocional comprende las siguientes dimensiones: expresión emocional apropiada, regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas. Todas estas dimensiones presentes en una lista de cotejo que consta de 20 items, donde se midió la autorregulación emocional en los infantes.</p>	<p><b>Expresión emocional apropiada</b></p>	<p>de</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expresión Emociones</li> <li>▪ Estado de ánimo.</li> </ul>	<p>Escala Nominal</p>
			<p><b>Regulación de emociones y sentimientos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Regulación Emocional</li> <li>▪ Emociones</li> </ul>	<p>Lista de Cotejo</p>
			<p><b>Habilidades de afrontamiento</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Enfrentarse a cambios</li> <li>▪ Conflictos</li> <li>▪ Tolerancia</li> </ul>	<p>Si (1) No (0) Dicotómica</p>
			<p><b>Competencia para autogenerar emociones positivas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Crear emociones positivas</li> <li>▪ Toma de conciencia de sus emociones</li> </ul>	<p>En inicio (0 - 6) Proceso (7- 13) Logrado (14 -20)</p>

## ANEXO 3: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### LISTA DE COTEJO

#### AUTORREGULACION EMOCIONAL

**Objetivo:** Medir la autorregulación emocional en niños preescolares.

**Instrucciones:** Leer atentamente cada uno de los ítems y marca SI o No, según sea la respuesta observable.

**Opciones de valoración:**

Si= 1 NO= 0

Nº	ÍTEMS	VALORACIÓN	
		SI	NO
<b>EXPRESIÓN EMOCIONAL APROPIADA</b>			
1	Identifica y manifiesta sus emociones de tristeza, alegría, enojo, etc. en diversas situaciones.		
2	Manifiesta sus emociones a través de movimientos corporales.		
3	Muestra sus emociones sin contenerlas.		
4	Reconoce las emociones de tristeza, alegría, enojo, etc., en otra persona.		
5	Demuestra seguridad y confianza al participar de actividades con sus compañeros.		
<b>REGULACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS</b>			
6	Es tolerante con sus compañeros ante una situación de conflicto.		
7	Se enoja o llora cuando algo le sale mal.		
8	Escucha la opinión y necesidades de sus compañeros.		
9	Tolera el fracaso de una acción que no pudo realizar.		
10	Mantiene la calma ante alguna dificultad que se le presente.		
<b>HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO</b>			
11	Expresa lo que siente cuando se enfrenta a una situación de conflicto.		
12	Reacciona de manera impulsiva ante una pelea o discusión con sus compañeros.		
13	Agrede a sus compañeros ya sea de manera física o verbal.		
14	Acepta retos, desafíos o cambios sin molestarse, ni llorar.		
15	Utiliza las palabras, lo siento, por favor, gracias o disculpa cuando es necesario.		
<b>COMPETENCIA PARA AUTOGENERAR EMOCIONES POSITIVAS</b>			
16	Expresa comentarios agradables a sus compañeros.		
17	Contribuye para generar con sus compañeros un clima de respeto en el aula.		
18	Demuestra alegría ante los logros de sus compañeros.		
19	Colabora con sus compañeros cuando lo necesitan.		
20	Muestra preocupación cuando un compañero está en dificultades.		

*Nota.* Tomado de la tesis de la Mg. Isabel Robles Yupanqui

## ANEXO 4 : FICHA TECNICA DEL INSTRUMENTO

**Nombre del Instrumento:** Lista de cotejo para evaluar la autorregulación emocional

**Autor:** Isabel Robles Yupanqui

**Técnica:** Observación

**Tipo de Instrumento:** Lista de cotejo

**Objetivo:** Especificar el nivel de autorregulación de emociones en infantes

**Población:** niños de preescolar

**Tiempo de aplicación:** 45 minutos

**Aplicación:** Directa

**Norma de Aplicación:**

<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>1</b>	<b>0</b>

**Número de preguntas:** 20 ítems

**Descripción:**

Se utilizará la lista de cotejo, instrumento creado por la autora de la investigación,

teniendo como base la teoría de Bisquerra. Dicho instrumento se aplicará de manera directa, elegido por ser el más adecuado y conformado por 4 dimensiones.

**Estructura:**

El instrumento evaluará la autorregulación de emociones en los infantes, constituida por 20 indicadores con medición dicotómica.

*Nota.* Tomado de la tesis de la Mg. Isabel Robles Yupanqui

## ANEXO 05: CARTA DE PRESENTACION PARA REALIZAR LA INVESTIGACIÓN

**POSGRADO**

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Lima, 27 de junio del 2023

**Señor (a):**

Mg. Niqui Mardonia Trejo Huerta De Espinoza.

**Director (a):**

IEI N° 076 MICAELA BASTIDAS.

**Nº de Carta** : 200 – 2023 – UCV – VA – EPG – F06L03/J

**Asunto** : Solicita autorización para realizar investigación

**Referencia** : Solicitud del interesado de fecha: 27 de junio del 2023

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo augurarle éxitos en la gestión de la institución a la cual usted representa.

Luego para comunicarle que la Unidad de Posgrado de la Universidad César Vallejo Filial Lima Ate, tiene los Programas de Maestría y Doctorado, en diversas menciones, donde los estudiantes se forman para obtener el Grados Académico de Maestro o de Doctor según el caso.

Para obtener el Grado Académico correspondiente, los estudiantes deben elaborar, presentar, sustentar y aprobar un Trabajo de Investigación Científica (Tesis).

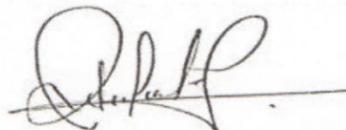
Por tal motivo alcanzo la siguiente información:

- 1) Apellidos y nombres de estudiante: **ALVITES JIMENEZ, ROSARIO STEFANNY**
- 2) Programa de estudios : Maestría
- 3) Mención : Psicología Educativa
- 4) Título de la investigación : **"PROGRAMA DE MINDFULNESS PARA MEJORAR LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE 3 AÑOS EN UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA, EL AGUSTINO- 2023"**

Debo señalar que los resultados de la investigación a realizar benefician al estudiante investigador como también a la institución donde se realiza la investigación.

Por tal motivo, solicito a usted se sirva autorizar la realización de la investigación en la institución que usted dirige.

Atentamente,



**Dra. Clemente Castillo Consuelo Del Pilar**  
Jefa de la Escuela de Posgrado  
Campus Lima Ate



Mg. Niqui M. Trejo Huerta  
DIRECTORA

*Recibido*  
28/06/23

## ANEXO 06: CONSENTIMIENTO INFORMADO A LOS PADRES DE FAMILIA

### CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL APODERADO

**Título de la investigación:** Programa de Mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023

**Investigadora:** Docente. Rosario Alvites Jimenez

#### Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo(a) a participar en la investigación, cuyo objetivo es Demostrar que el Programa de Mindfulness mejora la autorregulación emocional en niños de 3 años.

#### Si usted acepta que su niño/niña participe:

1. Se evaluará mediante una lista de cotejo la autorregulación emocional de su niño con la observación de la docente tutora del aula.
2. El programa de Mindfulness consta de 8 sesiones y se realizará en el aula de la I.E.
3. Las respuestas de la lista de cotejo, **serán anónimas.**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos **del adulto** que autoriza: Rosa Carbajal Mendoza

Fecha y hora: 29-06-23 13:00 a.m.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL APODERADO

**Título de la investigación:** Programa de Mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023

**Investigadora:** Docente. Rosario Alvites Jimenez

#### Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo(a) a participar en la investigación, cuyo objetivo es Demostrar que el Programa de Mindfulness mejora la autorregulación emocional en niños de 3 años.

#### Si usted acepta que su niño/niña participe:

1. Se evaluará mediante una lista de cotejo la autorregulación emocional de su niño con la observación de la docente tutora del aula.
2. El programa de Mindfulness consta de 8 sesiones y se realizará en el aula de la I.E.
3. Las respuestas de la lista de cotejo, **serán anónimas.**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos **del adulto** que autoriza: Olimpia Andres Lorenzo

Fecha y hora: 29/06/23 - 8:10 a.m.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL APODERADO

**Título de la investigación:** Programa de Mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023

**Investigadora:** Docente. Rosario Alvites Jimenez

#### Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo(a) a participar en la investigación, cuyo objetivo es Demostrar que el Programa de Mindfulness mejora la autorregulación emocional en niños de 3 años.

#### Si usted acepta que su niño/niña participe:

1. Se evaluará mediante una lista de cotejo la autorregulación emocional de su niño con la observación de la docente tutora del aula.
2. El programa de Mindfulness consta de 8 sesiones y se realizará en el aula de la I.E.
3. Las respuestas de la lista de cotejo, **serán anónimas.**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos **del adulto** que autoriza: CARMEN DONATILA CASTILLO VARGAS

Fecha y hora: 29/06/23 11:50 a.m.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL APODERADO

**Título de la investigación:** Programa de Mindfulness para mejorar la autorregulación emocional en niños de 3 años en una institución pública, El Agustino- 2023

**Investigadora:** Docente. Rosario Alvites Jimenez

#### Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo(a) a participar en la investigación, cuyo objetivo es Demostrar que el Programa de Mindfulness mejora la autorregulación emocional en niños de 3 años.

#### Si usted acepta que su niño/niña participe:

1. Se evaluará mediante una lista de cotejo la autorregulación emocional de su niño con la observación de la docente tutora del aula.
2. El programa de Mindfulness consta de 8 sesiones y se realizará en el aula de la I.E.
3. Las respuestas de la lista de cotejo, **serán anónimas.**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos **del adulto** que autoriza: Delia Castro Veliz

Fecha y hora: 29/06/23 8:15 a.m.

## ANEXO 07: BASE DE DATOS

3 AÑOS A PRETEST - AUTORREGULACION EMOCIONAL - GRUPO CONTROL																				
ELEMENTOS	EXPRESIÓN EMOCIONAL APROPIADA					REGULACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS					HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO					COMPETENCIA PARA AUTOGENERAR EMOCIONES POSITIVAS				
	1. Identifica	2. Manifiesta	3. Muestra su	4. Reconoce	5. Demuestra	6. Es tolerante	7. Se enoja o	8. Escucha la	9. Tolerancia	10. Mantiene	11. Expresa lo	12. Reacciona	13. Agradece a	14. Acepta re	15. Utiliza las	16. Expresa c	17. Contribuye	18. Demuestra	19. Colabora q	20. Muestra p
1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0
2	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1
3	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1
4	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1
5	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1
7	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1
8	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
9	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1
11	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1
12	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1
13	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1
14	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
15	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1
17	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1
18	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0
19	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1
20	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1
21	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1
22	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
23	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1

3 AÑOS B PRETEST - AUTORREGULACION EMOCIONAL - GRUPO EXPERIMENTAL																				
ELEMENTOS	EXPRESIÓN EMOCIONAL APROPIADA					REGULACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS					HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO					COMPETENCIA PARA AUTOGENERAR EMOCIONES POSITIVAS				
	1. Identifica y	2. Manifiesta	3. Muestra su	4. Reconoce	5. Demuestra	6. Es tolerante	7. Se enoja o	8. Escucha la	9. Tolerancia	10. Mantiene	11. Expresa lo	12. Reacciona	13. Agrega a s	14. Acepta ret	15. Utiliza las	16. Expresa c	17. Contribuy	18. Demuestra	19. Colabora c	20. Muestra p
1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0
3	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1
4	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1
6	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1
8	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
10	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0
11	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1
12	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1
13	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1
14	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
15	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1
16	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1
17	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1
19	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1
21	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1
22	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
23	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1

3 AÑOS A POSTEST - AUTORREGULACION EMOCIONAL - GRUPO CONTROL																				
ELEMENTOS	EXPRESIÓN EMOCIONAL APROPIADA					REGULACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS					HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO					COMPETENCIA PARA AUTOGENERAR EMOCIONES POSITIVAS				
	1. Identifica	2. Manifiesta	3. Muestra su	4. Reconoce	5. Demuestra	6. Es tolerante	7. Se enoja o	8. Escucha la	9. Tolera el fr	10. Mantiene	11. Expresa lo	12. Reacciona	13. Agrede a s	14. Acepta ret	15. Utiliza las	16. Expresa c	17. Contribuye	18. Demuestra	19. Colabora c	20. Muestra p
1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0
2	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1
3	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1
4	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1
5	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1
7	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1
8	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
9	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1
11	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1
12	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1
13	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1
14	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
15	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
16	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
17	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1
18	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0
19	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1
20	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1
21	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1
22	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
23	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1

3 AÑOS B POSTEST - AUTORREGULACION EMOCIONAL - GRUPO EXPERIMENTAL																				
ELEMENTOS	EXPRESIÓN EMOCIONAL APROPIADA					REGULACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS					HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO					COMPETENCIA PARA AUTOGENERAR EMOCIONES POSITIVAS				
	1. Identifica y	2. Manifiesta	3. Muestra su	4. Reconoce	5. Demuestra	6. Es tolerante	7. Se enoja o	8. Escucha la	9. Tolera el fr	10. Mantiene	11. Expresa lo	12. Reacciona	13. Agrede a s	14. Acepta ret	15. Utiliza las	16. Expresa c	17. Contribuy	18. Demuestr	19. Colabora c	20. Muestra p
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
3	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
6	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
10	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1
15	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
17	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
19	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0
20	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1
21	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
23	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1



elaborado por Robles Yupanqui, Isabel en el año 2023 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticas y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del Instrumento: .....

- **Primera dimensión: Expresión emocional apropiada.**
- **Objetivos de la Dimensión:**

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Expresión de emociones. • Estado de ánimo	Identifica y manifiesta sus emociones de tristeza, alegría, enojo, etc. En diversas situaciones.	4	3	4	
	Manifiesta sus emociones a través de movimientos corporales.	4	4	4	
	Muestra sus emociones sin contenerlas.	4	4	4	
	Reconoce las emociones de tristeza, alegría, enojo, etc., en otra persona.	4	4	4	
	Demuestra seguridad y confianza al participar de actividades con sus compañeros.	4	4	4	

- **Segunda dimensión: Regulación de emociones y sentimientos**
- **Objetivos de la Dimensión:**

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>Regulación Emocional</li> <li>Emociones</li> </ul>	Es tolerante con sus compañeros ante una situación de conflicto.	4	4	4	
	Se enoja o llora cuando algo le sale mal.	4	4	4	
	Escucha la opinión y necesidades de sus compañeros.	4	4	4	
	Tolera el fracaso de una acción que no pudo realizar.	4	4	4	
	Mantiene la calma ante alguna dificultad que se le presente.	4	4	4	

- Tercera dimensión: Habilidades de afrontamiento**

- Objetivos de la Dimensión:

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfrentarse a cambios</li> <li>Conflictos</li> <li>Tolerancia</li> </ul>	Expresa lo que siente cuando se enfrenta a una situación de conflicto.	4	4	4	
	Reacciona de manera impulsiva ante una pelea o discusión con sus compañeros.	4	4	4	
	Agrede a sus compañeros ya sea de manera física o verbal.	4	4	4	
	Acepta retos, desafíos o cambios sin molestarse, ni llorar.	4	4	4	
	Utiliza las palabras, lo siento, por favor, gracias o disculpa cuando	4	4	4	

- Cuarta dimensión: Competencia para autogenerar emociones positivas**

- Objetivos de la Dimensión:

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crear emociones positivas.</li> <li>Toma de conciencia de sus emociones.</li> </ul>	Expresa comentarios agradables a sus compañeros.	4	4	4	
	Contribuye para generar con sus compañeros un clima de respeto en el aula.	4	4	4	
	Demuestra alegría ante los logros de sus compañeros.	4	4	4	
	Colabora con sus compañeros cuando lo necesitan.	4	4	4	
	Muestra preocupación cuando un compañero está en dificultades.	4	4	4	

*Benevenuto*

Firma y

DNI del evaluador: 40926617



elaborado por Robles Yupanqui, Isabel en el año 2023 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticas y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del Instrumento: .....

- **Primera dimensión: Expresión emocional apropiada.**

- **Objetivos de la Dimensión:**

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Expresión de emociones. • Estado de ánimo	Identifica y manifiesta sus emociones de tristeza, alegría, enojo, etc. En diversas situaciones.	4	4	4	
	Manifiesta sus emociones a través de movimientos corporales.	4	4	4	
	Muestra sus emociones sin contenerlas.	4	4	4	
	Reconoce las emociones de tristeza, alegría, enojo, etc., en otra persona.	4	4	4	
	Demuestra seguridad y confianza al participar de actividades con sus compañeros.	4	4	4	

- **Segunda dimensión: Regulación de emociones y sentimientos**

- **Objetivos de la Dimensión:**

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>Regulación Emocional</li> <li>Emociones</li> </ul>	Es tolerante con sus compañeros ante una situación de conflicto.	4	4	4	
	Se enoja o llora cuando algo le sale mal.	4	4	4	
	Escucha la opinión y necesidades de sus compañeros.	4	4	4	
	Tolera el fracaso de una acción que no pudo realizar.	4	4	4	
	Mantiene la calma ante alguna dificultad que se le presente.	4	4	4	

- Tercera dimensión: Habilidades de afrontamiento

- Objetivos de la Dimensión:

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfrentarse a cambios</li> <li>Conflictos</li> <li>Tolerancia</li> </ul>	Expresa lo que siente cuando se enfrenta a una situación de conflicto.	4	4	4	
	Reacciona de manera impulsiva ante una pelea o discusión con sus compañeros.	4	4	4	
	Agrede a sus compañeros ya sea de manera física o verbal.	4	4	4	
	Acepta retos, desafíos o cambios sin molestarse, ni llorar.	4	4	4	
	Utiliza las palabras, lo siento, por favor, gracias o disculpa cuando	4	4	4	

- Cuarta dimensión: Competencia para autogenerar emociones positivas

- Objetivos de la Dimensión:

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crear emociones positivas.</li> <li>Toma de conciencia de sus emociones.</li> </ul>	Expresa comentarios agradables a sus compañeros.	4	4	4	
	Contribuye para generar con sus compañeros un clima de respeto en el aula.	4	4	4	
	Demuestra alegría ante los logros de sus compañeros.	4	4	4	
	Colabora con sus compañeros cuando lo necesitan.	4	4	4	
	Muestra preocupación cuando un compañero está en dificultades.	4	4	4	



*Verónica*  
 Dra. Adelaide Venegas Gallardo  
 DIRECTORA  
 ULL N° 518 - "SEÑOR DE LOS MILAGROS" - CHANGUI

Firma y

DNI del evaluador: 16008305



elaborado por Robles Yupanqui, Isabel en el año 2023 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticas y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que se está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del Instrumento: .....

- **Primera dimensión: Expresión emocional apropiada.**
- **Objetivos de la Dimensión:**

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Expresión de emociones. • Estado de ánimo	Identifica y manifiesta sus emociones de tristeza, alegría, enojo, etc. En diversas situaciones.	4	4	4	
	Manifiesta sus emociones a través de movimientos corporales.	4	4	4	
	Muestra sus emociones sin contenerlas.	4	4	4	
	Reconoce las emociones de tristeza, alegría, enojo, etc., en otra persona.	4	4	4	
	Demuestra seguridad y confianza al participar de actividades con sus compañeros.	4	4	4	

- **Segunda dimensión: Regulación de emociones y sentimientos**
- **Objetivos de la Dimensión:**

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>Regulación Emocional</li> <li>Emociones</li> </ul>	Es tolerante con sus compañeros ante una situación de conflicto.	4	4	4	
	Se enoja o llora cuando algo le sale mal.	4	4	4	
	Escucha la opinión y necesidades de sus compañeros.	4	4	4	
	Tolera el fracaso de una acción que no pudo realizar.	4	4	4	
	Mantiene la calma ante alguna dificultad que se le presente.	4	4	4	

- Tercera dimensión: Habilidades de afrontamiento
- Objetivos de la Dimensión:

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfrentarse a cambios</li> <li>Conflictos</li> <li>Tolerancia</li> </ul>	Expresa lo que siente cuando se enfrenta a una situación de conflicto.	4	4	4	
	Reacciona de manera impulsiva ante una pelea o discusión con sus compañeros.	4	4	4	
	Agrede a sus compañeros ya sea de manera física o verbal.	4	4	4	
	Acepta retos, desafíos o cambios sin molestarse, ni llorar.	4	4	4	
	Utiliza las palabras, lo siento, por favor, gracias o disculpa cuando	4	4	4	

- Cuarta dimensión: Competencia para autogenerar emociones positivas
- Objetivos de la Dimensión:

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crear emociones positivas.</li> <li>Toma de conciencia de sus emociones.</li> </ul>	Expresa comentarios agradables a sus compañeros.	4	4	4	
	Contribuye para generar con sus compañeros un clima de respeto en el aula.	4	4	4	
	Demuestra alegría ante los logros de sus compañeros.	4	4	4	
	Colabora con sus compañeros cuando lo necesitan.	4	4	4	
	Muestra preocupación cuando un compañero está en dificultades.	4	4	4	



Firma y

DNI del evaluador: 42514341

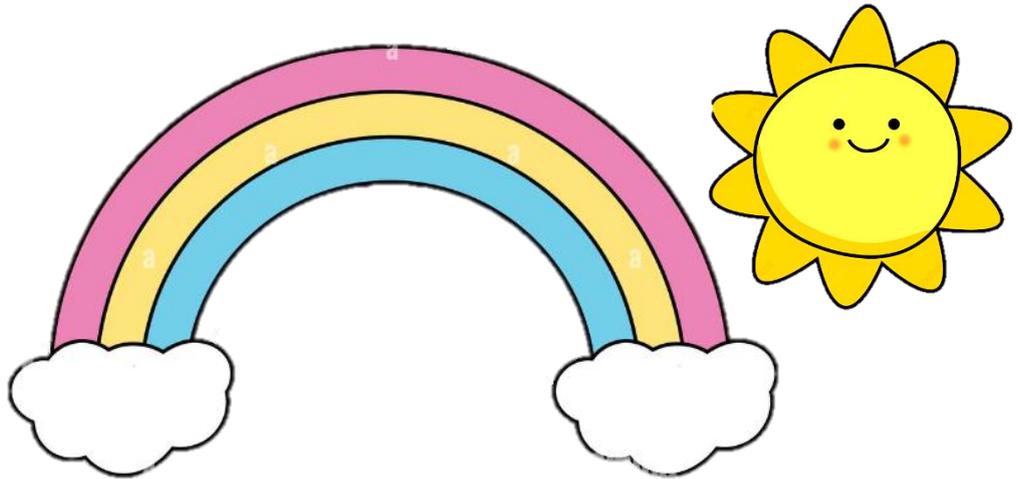
## ANEXO 09: PRUEBA DE CONFIABILIDAD

### *Fiabilidad del instrumento*

Estadística de Confiabilidad	
Kr-20	elementos
0,751	20

*Nota.* Tomado de la tesis de la Mg. Isabel Robles Yupanqui

ANEXO 10: PROGRAMA DE MINDFULNEES



# TALLER DE MINDFULNEES



2023

## **I. NOMBRE DEL PROGRAMA:**

“MINDFULNEES”

## **II. DESCRIPCIÓN GENERAL DEL TALLER.**

### **2.1. IDENTIFICACION DEL PROBLEMA**

En la actualidad podemos observar en las aulas de inicial que a los niños les cuesta autorregular sus emociones, evidenciándose que a los infantes les cuesta controlar sus emociones, no saben actuar ni solucionar los problemas que se les presentan, se frustran, se enojan y se comportan de forma inapropiada, llorando, gritando, incluso pegando, acarreando así un clima conflictivo con dificultades para convivir e interactuar con sus compañeros de manera adecuada.

#### **DESCRIPCIÓN:**

El programa de Mindfulness se proyectó con la finalidad de desarrollar diversas actividades lúdicas, dinámicas y entretenidas que ayude a los niños y niñas autorregular sus emociones y tengan un espacio de reflexión de manera personal, Se programaron 8 sesiones, con una duración de 30 minutos, donde las sesiones se realizaron con cada una de las dimensiones: Expresión Emocional Apropiable, Regulación de emociones y sentimientos, Habilidades de afrontamiento y Competencia para autogenerar emociones positivas.

### **2.2. OBJETIVO:**

Plantear actividades que promuevan la autorregulación de sus emociones en los niños de 3 años de una Institución Educativa de el Agustino.

### **2.3. METAS DE ATENCIÓN**

Para 23 estudiantes (grupo experimental) de 3 años de la sección “B” del nivel inicial, que pertenecen a una Institución Educativa del Distrito de el Agustino.

## 2.4. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

PROGRAMA	DIMENSION/ ITEMS	SESIONES	OBJETIVO
PROGRAMA DE MINDFULNESS	<b>Introducción al Mindfulness</b>	<b>Sesión 0:</b> Conociendo sobre el Mindfulness	Que los niños y niñas conozcan y aprendan sobre el Mindfulness, que es y para qué sirve.
	<b>Expresión emocional apropiada:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica y manifiesta sus emociones de tristeza, alegría, enojo y etc en diversas situaciones.</li> <li>• Manifiesta sus emociones a través de movimientos corporales.</li> <li>• Muestra sus emociones sin contenerlas.</li> <li>• Reconoce las emociones de tristeza, alegría, enojo y miedo en otra persona.</li> <li>• Demuestra seguridad y confianza al participar de actividades con sus compañeros.</li> </ul>	<b>Sesión 1:</b> La magia de la música	Que los niños y niñas a través de la música puedan sentir diversas emociones.
		<b>Sesión 2:</b> El clima de las emociones	Que los niños y niñas reconozcan sus emociones, identifiquen las emociones y relacionarlas con sus propias vivencias.
	<b>Regulación de emociones y sentimientos:</b>	<b>Sesión 3:</b> Un, dos, tres, respira.	Que los niños y niñas utilicen la respiración para llegar a la calma.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es tolerante con sus compañeros ante una</li> </ul>	<b>Sesión 4:</b> Compañero de respiración	Que los niños y niñas tomen conciencia de su respiración y del control que puede

	<p>situación de conflicto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se enoja o llora cuando algo le sale mal.</li> <li>• Escucha la opinión y necesidades de sus compañeros.</li> </ul>		<p>ejercer sobre ella.</p>
	<p><b>Habilidades de afrontamiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresa lo que siente cuando se enfrenta a una situación de conflicto.</li> <li>• Reacciona de manera impulsiva ante una pelea o discusión con sus compañeros.</li> <li>• Agrede a sus compañeros ya sea de manera física o verbal.</li> <li>• Acepta retos, desafíos o cambios sin molestarse, ni llorar.</li> <li>• Utiliza las palabras, lo siento, por favor, gracias o disculpa cuando es necesario.</li> </ul>	<p><b>Sesión 5:</b> Mis 5 sentidos</p>	<p>Que los niños y niñas sean consiente de sus sentidos y experimenten cada uno de ellos por separado.</p>
		<p><b>Sesión 6:</b> La linterna de la atención</p>	<p>Que los niños y niña observen que la atención es como una cualidad a modo de linterna y que puede dirigirse a voluntad propia hacia varias cosas</p>
	<p><b>Competencia para autogenerar emociones positivas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresa comentarios agradables a sus compañeros.</li> </ul>	<p><b>Sesión 7:</b> El globo del amor</p>	<p>Que los niños y niñas conecten con ellos mismos y se centren en el momento presente.</p>

- Contribuye para generar con sus compañeros un clima de respeto en el aula.
- Demuestra alegría ante los logros de sus compañeros.
- Colabora con sus compañeros cuando lo necesitan.
- Muestra preocupación cuando un compañero está en dificultades.

### **Sesión 8:** Nos conocemos

Que los niños y niñas reconozcan las características que posee cada uno de sus compañeros.



## 2.6 RECURSOS y MATERIALES:

HUMANOS	MATERIALES	DIGITALES
1 docente 1 auxiliar 1 investigadora	<ul style="list-style-type: none"><li>• Títeres</li><li>• Cuentos</li><li>• Dado de emociones<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Cojines</li><li>▪ Tapetes</li><li>▪ Mantas</li><li>▪ Canastas</li><li>▪ Campanas</li><li>▪ Telas</li></ul></li></ul>	TV Memoria usb Parlante

## 2.7 RECURSOS FINANCIEROS:

Autofinanciado por la investigadora.

## 2.8 EVALUACION:

En cada una de las sesiones que han dado forma al programa, **la observación directa ha sido el principal método de evaluación**. Valorar el nivel de participación de los niños en el programa y en cada una de sus actividades, su entusiasmo por participar, si se apegaron a las normas y pautas brindadas, etc. La reflexión que se realizó después de algunas actividades y la que se realizó en la conclusión de cada sesión ha sido una estrategia muy útil para medir no solo el nivel de interés en el programa sino también para determinar si han entendido el contenido de la actividad relevante, cómo se sintieron, qué les gustó, qué les ha costado la más para completar y por qué, para qué creen que puede ser útil, etc.

## SESION 0: INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA

<b>TITULO:</b> Conociendo sobre el Mindfulness
<b>OBJETIVO:</b> Que los niños y niñas conozcan y aprendan sobre el Mindfulness, que es y para qué sirve.
<b>FECHA:</b> 3/07/2023
<b>TIEMPO:</b> 30 minutos

MOMENTOS	DESCRIPCION	MATERIALES
<b>INICIO</b>	<p>La maestra saluda a los niños y niñas, les presente al Titere llamado Don Ramón, les menciona que el les ha traído un hermoso cuento llamado: “Un bosque tranquilo. Mindfulness para niños” se le pide a los niños que observen y escuchen con atención. De esa manera los niños y niñas conocerán que es el Mindfulness de una manera sencilla.</p> <p>Después de hacer escuchado el cuento se realiza las siguientes interrogantes: ¿Quién se apareció en el bosque? ¿Cómo se llama el hada? ¿Qué hay que hacer cuando estamos tristes, enojados, con miedo? ¿Qué otras cosas podemos hacer para sentirnos bien? De esta manera, introduciremos el termino de Mindfulness en el aula explicando a los niños y niñas para que sirve y en qué momento lo utilizarán.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cojines</li> <li>• Tapetes</li> <li>• Mantas</li> <li>• Canastas</li> <li>• Campanas</li> <li>• Telas</li> <li>• Parlante</li> <li>• Tv</li> <li>• Cuento</li> <li>• Titere</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	<p>Posteriormente se invita los niños a buscar en el aula un rincón para el Mindfulness. Junto con los niños iremos decorando el espacio y ambientando con diversos materiales. (una cesta con sus libros favoritos, unos peluches que le den seguridad, unos cojines con mantas, botella de la calma).</p> <p>Una vez que está ambientado nuestro rincón del Mindfulness, dejamos que los niños manipulen todos los materiales que se encuentran ahí. Luego se le pregunta: ¿Para que servirá este material? ¿Cuál es la función de este rincón? Los niños expresan sus ideas y opiniones.</p> <p>Finalmente, se explica a los niños y niñas que cada vez que se sientan tristes o enojados deberán ir a este rincón para estar en calma y llegar a la atención plena, puedan descansar, relajarse, respirar y tranquilizarse.</p>	
<b>CIERRE</b>	<p>Los niños verbalizan y socializan sobre las actividades que realizaron el día de hoy y comentan como se sintieron.</p> <p>La maestra realiza preguntas de metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué te gusto más? ¿Para qué ha sido útil lo que hemos aprendido?</p>	

## SESIÓN N° 1

<b>TITULO:</b> La magia de la música
<b>DIMENSION:</b> Expresión emocional apropiada
<b>OBJETIVO:</b> Que los niños y niñas a través de la música puedan sentir diversas emociones.
<b>FECHA:</b> 4 /07/2023
<b>TIEMPO:</b> 30 minutos

MOMENTOS	DESCRIPCION	MATERIALES
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<p>Se presenta a los niños la campana de la atención plena que les va a acompañar a lo largo de todas las sesiones y el papel que va a representar en ellas. Se les transmite el respeto hacia la misma explicándoles que les invita a estar atentos en ese momento concreto, a detenerse y sentir su respiración, haciéndoles conectar con ellos mismos. Para familiarizarse con ella, su sonido y la contribución de la misma para focalizar la atención se les da la consigna de cerrar los ojos y levantar la mano cuando dejen de escuchar su sonido, pero siempre en silencio. Se hará sonar la campana tres veces con tres intensidades distintas. Seguidamente se dará la consigna de hacer una respiración profunda cuando escuchen su sonido, se repetirá tres veces. Permanecerán un minuto en silencio intentando sentir cómo entra y sale el aire de su cuerpo. Y cuando vuelvan a escuchar suavemente su sonido abrir los ojos y seguir presentes en dicho momento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Música triste y alegre</li> <li>• Dado de las emociones</li> <li>• Parlante</li> <li>• Aula/Patio</li> <li>• Campana</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	<p>Como motivación la maestra le muestra a los niños el dado de las emociones y les explica que deben lanzarlo y representar con su cara la emoción que les haya tocado y a continuación explicar si alguna vez se han sentido así y contarnos su experiencia si lo desean.</p> <p>Se comunica a los niños que el día de hoy nos moveremos libremente por toda el aula. Se trata de moverse libremente por todo el espacio en función de lo que inspiren dos tipos de música distinta, una música triste y luego una alegre. Después compartiremos cómo nos hemos sentido con una u otra música, cómo nos movíamos con cada una de ella, qué emoción pueden provocar cada una y cómo se comporta nuestro cuerpo con cada emoción.</p>	
<b>CIERRE</b>	<p>Los niños verbalizan y socializan sobre las actividades que realizaron el día de hoy y comentan como se sintieron.</p> <p>La maestra realiza preguntas de metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué te gusto más? ¿Para qué ha sido útil lo que hemos aprendido?</p>	

## SESIÓN N°: 2

<b>TITULO:</b> El clima de las emociones
<b>DIMENSION:</b> Expresión emocional apropiada:
<b>OBJETIVO:</b> Que los niños y niñas reconozcan sus emociones, identifiquen las emociones y relacionarlas con sus propias vivencias.
<b>FECHA:</b> 5 /07/2023
<b>TIEMPO:</b> 30 minutos

MOMENTOS	DESCRIPCION	MATERIALES
<b>INICIO</b>	Los niños, las niñas y la maestra se sientan en un círculo en el suelo. Toca la campana para dar inicio a la actividad. Cierra los ojos y haz tres respiraciones profundas y lentas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Música</li> <li>• Parlante</li> <li>• Aula/Patio</li> <li>• Tapetes</li> <li>• Campana</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	<p>La maestra indica a los estudiantes que deberán cerrar los ojos, tendremos que ser conscientes de nuestro cuerpo, de las sensaciones que tenemos. Relacionaremos nuestras emociones con el clima:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Feliz y relajado un sol brillante,</li> <li>- Preocupado o angustiado, el cielo está lleno de nubes que no dejan ver con claridad el cielo y está a punto de llover.</li> <li>- Los estados de ánimo cambian como el tiempo. Ver qué tiempo hace ahora en mi interior y si cambia a lo largo del día.</li> <li>- Este es un ejercicio de atención a nuestras emociones.</li> <li>- Posteriormente los niños y niñas se concentran en cómo se sienten en ese momento para después relacionarlo con el clima (sol, lluvia, etc.).</li> <li>- Después, expresan el tiempo que habita en ellos/as para posteriormente aceptarlo de manera natural.</li> </ul>	
<b>CIERRE</b>	Los niños verbalizan y socializan sobre las actividades que realizaron el día de hoy y comentan como se sintieron. La maestra realiza preguntas de metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué te gusto más? ¿Para qué ha sido útil lo que hemos aprendido?	

**SESIÓN N°: 3**

<b>TITULO:</b> Un, dos, tres, respira.
<b>DIMENSION:</b> Regulación de emociones y sentimientos
<b>OBJETIVO:</b> Que los niños y niñas utilicen la respiración para llegar a la calma.
<b>FECHA:</b> 7 /07/2023
<b>TIEMPO:</b> 30 minutos

<b>MOMENTOS</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	La maestra saluda a los niños y niñas. Y da inicio a la actividad tocando la campana. Posteriormente, los niños/as conocen al Oso Yogui que siempre está enfadado y la maestra le enseña una técnica para relajarse. Esta técnica la repiten los niños/as junto con el oso, y esta consiste en contar hasta 10 y respirar profundamente.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Títere de oso</li><li>- Aula/Patio</li><li>- Tapetes</li><li>- Parlante</li><li>- Música</li></ul>
<b>DESARROLLO</b>	Les pedimos a los niños que se queden quietos y atentos como una rana. Las ranas pueden dar grandes saltos, pero también saben quedarse muy quietas observando lo que pasa a su alrededor y atentas para cazar una mosca. Su barrigaa se hincha cuando entra el aire y se deshincha cuando sale el aire. Ahora vamos a sentarnos y a respirar como la rana, sin dejarnos llevar por todos los planes interesantes que se nos pasan por la cabeza. Durante un rato vamos a estar quietos como una rana, notando como se mueve la barriga. Con este ejercicio el niño aprende a ser paciente, a relajarse y a estar calmado.	
<b>CIERRE</b>	Los niños verbalizan y socializan sobre las actividades que realizaron el día de hoy y comentan como se sintieron. La maestra realiza preguntas de metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué te gusto más? ¿Para qué ha sido útil lo que hemos aprendido?	

## SESIÓN N°: 4

<b>TITULO:</b> Compañero de respiración
<b>DIMENSION:</b> Regulación de emociones y sentimientos
<b>OBJETIVO:</b> Que los niños y niñas tomen conciencia de su respiración y del control que puede ejercer sobre ella.
<b>FECHA:</b> 10 /07/2023
<b>TIEMPO:</b> 30 minutos

MOMENTOS	DESCRIPCION	MATERIALES
INTRODUCCIÓN	<p>La maestra saluda a los niños y niñas Los niños, las niñas y la maestra se sientan en un círculo en el suelo. Toca la campana para dar inicio a la actividad. Cierra los ojos y haz tres respiraciones profundas y lentas.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peluche o juguete favorito del niño</li><li>• Aula/Patio</li><li>• Musica</li><li>• Parlante</li></ul>
DESARROLLO	<p>Pide al niño que se tumbé boca arriba con su peluche o juguete preferido encima de su barriga y propón que se fije en cómo sube y baja a la vez que él inspira y espira. Para ayudarlo a controlar su respiración le puedes decir que haga que el peluche se mueva más despacio respirando más lenta y profundamente, como si lo quisiese mecer.</p> <p>De este modo el niño va tomando conciencia de su respiración y del control que puede ejercer sobre ella y dándose cuenta de cómo se siente en función de cómo es su respiración. También activarás en él, la compasión y el cuidado hacia su peluche.</p>	
CIERRE	<p>Los niños verbalizan y socializan sobre las actividades que realizaron el día de hoy y comentan como se sintieron.</p> <p>La maestra realiza preguntas de metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué te gusto más? ¿Para qué ha sido útil lo que hemos aprendido?</p>	

## SESIÓN N°: 5

<b>TITULO:</b> Mis 5 sentidos
<b>DIMENSION:</b> Habilidades de afrontamiento
<b>OBJETIVO:</b> Que los niños y niñas sean conscientes de sus sentidos y experimenten cada uno de ellos por separado.
<b>FECHA:</b> 11 /07/2023
<b>TIEMPO:</b> 30 minutos

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<p>La maestra saluda a los niños y niñas. Los niños, las niñas y la maestra se sientan en un círculo en el suelo. Toca la campana para dar inicio a la actividad. Cierra los ojos y haz tres respiraciones profundas y lentas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aula/Patio</li> <li>Música</li> <li>Parlante</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	<p>Primero: Observa cinco cosas que puedes ver: Mira a tu alrededor y escoge algo en lo que normalmente no te fijarías. Observa cuatro cosas que puedes sentir. Hazte consciente de cuatro cosas que estás sintiendo en el momento presente. Observa tres cosas que puedes escuchar y céntrate en los sonidos de tu alrededor. Observa dos cosas que puedes oler. Presta atención a los olores de los que generalmente no eres consciente y observa si son agradables o desagradables. Observa el sabor de tu boca. Céntrate en el gusto del momento presente. Comer algo e incluso notar el sabor de tu boca sin ingerir nada. Este es un ejercicio fácil de practicar, que puede llevarte rápidamente al aquí y el ahora. El tiempo que pases con cada sentido depende de cada uno, pero cada objeto de atención debe durar uno o dos minutos.</p>	
<b>CIERRE</b>	<p>Los niños verbalizan y socializan sobre las actividades que realizaron el día de hoy y comentan como se sintieron. La maestra realiza preguntas de metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué te gusto más? ¿Para qué ha sido útil lo que hemos aprendido?</p>	

## SESIÓN N°: 6

<b>TITULO:</b> La linterna de la atención
<b>DIMENSION:</b> Habilidades de afrontamiento
<b>OBJETIVO:</b> Que los niños y niña observen que la atención es como una cualidad a modo de linterna y que puede dirigirse a voluntad propia hacia varias cosas.
<b>FECHA:</b> 12 /07/2023
<b>TIEMPO:</b> 30 minutos

MOMENTOS	DESCRIPCION	MATERIALES
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<p>La maestra saluda a los niños y niñas. Los niños, las niñas y la maestra se sientan en un círculo en el suelo.</p> <p>Estirados boca arriba y con los ojos cerrados se les dará la consigna de imaginar que, dentro de su cabeza, en su pensamiento, hay un foco de luz que va a ir iluminando todo aquello en lo que nosotros pensemos, tomando conciencia de que la atención funciona como un teleobjetivo. En primer lugar, se hará sonar la campana dando así inicio al comienzo del ejercicio.</p>	
<b>DESARROLLO</b>	<p>Cierra los ojos y haz tres respiraciones profundas y lentas (pausa). Pon tu atención en un lugar conocido, como tu habitación, el comedor o la terraza, o tu lugar favorito, y en ese lugar escogido pon la luz de tu linterna en un recuerdo bonito que hayas vivido allí. ¿Hay alguna cara conocida en ese recuerdo? Obsérvala y percibe los detalles de esa escena, objetos que había, otras cosas, colores, algún olor, etc. (pausa). Y ahora pon tu atención en tu lengua alumbrándola con la linterna de tu mente, siente su sabor, el espacio que ocupa en tu boca, cómo reposa en el interior de tu boca y se relaja (pausa). Ahora observa tu respiración (...). Nota el frescor en tu nariz cuando el aire entra. Observa tu postura (...). Observa cómo notas tus pies, si llevas calcetines o no, su temperatura (pausa), siente tus piernas (pausa), tus rodillas (pausa), tu espalda tocando el suelo (pausa), tu vientre (pausa), tu cara (pausa), el cuello (pausa), tu cabeza (pausa). Siente tus brazos, tus manos y los dedos de tus manos (pausa). Nota si puedes escuchar algún sonido del interior de tu cuerpo (pausa). Cuando escuches de nuevo la campana abre los ojos e incorpórate despacio prestando mucha atención a los movimientos que haces".</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula/Patio</li> <li>• Música Parlante</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	<p>Los niños verbalizan y socializan sobre las actividades que realizaron el día de hoy y comentan como se sintieron.</p> <p>La maestra realiza preguntas de metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué te gusto más? ¿Para qué ha sido útil lo que hemos aprendido?</p>	

**SESIÓN N°: 7**

<b>TITULO:</b> El globo del amor
<b>DIMENSION:</b> Competencia para autogenerar emociones positivas
<b>OBJETIVO:</b> Que los niños y niñas conecten con ellos mismos y se centren en el momento presente.
<b>FECHA:</b> 13 /07/2023
<b>TIEMPO:</b> 30 minutos

MOMENTOS	DESCRIPCION	MATERIALES
<b>INTRODUCCIÓN</b>	La docente saluda a los niños y empieza con la actividad mediante el sonido de una campana. Los niños se recuestan en el aula/patio en un lugar cómodo, lejos de distracciones o ruido. Hoy vamos a conectar con nosotros mismos. Cierra los ojos y haz tres respiraciones profundas y lentas.	
<b>DESARROLLO</b>	Con los ojos cerrados se comienza la actividad consistente en una visualización: "Imagina que tienes el globo más grande del mundo (pausa). Puede ser de cualquier color que te guste (pausa). Ahora imagina que quieres darle este globo a alguien que quieres. Respira profundo. Ahora sopla suavemente e imagina que estás llenando el globo con amor. Respira...sopla...respira...sopla....Sigue respirando, tomando aire y soplando suavemente, mientras llenas tu globo. Ata una cuerda alrededor de la boca del globo cuando esté lleno. Agárrate de la cuerda, y siente cómo este globo gigante te levanta del suelo (pausa). El globo es tan grande que puede llevarte a cualquier lugar del mundo. Imagina que el globo te lleva con esa persona que quieres (pausa). Regálale el globo, y siente lo feliz que está de recibir este regalo de amor"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patio</li> <li>• Música</li> <li>• Parlante</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	Los niños verbalizan y socializan sobre las actividades que realizaron el día de hoy y comentan como se sintieron. La maestra realiza preguntas de metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué te gusto más? ¿Para qué ha sido útil lo que hemos aprendido?	

## SESIÓN N°: 8

<b>TITULO:</b> Nos conocemos
<b>DIMENSION:</b> Competencia para autogenerar emociones positivas
<b>OBJETIVO:</b> Que los niños y niñas reconozcan las características que posee cada uno de sus compañeros.
<b>FECHA:</b> 14 /07/2023
<b>TIEMPO:</b> 30 minutos

MOMENTOS	DESCRIPCION	MATERIALES
<b>INICIO</b>	<p>La maestra saluda a los niños y niñas. Les pide a los niños que se coloquen por parejas, uno sentado frente al otro, en el suelo y con las piernas cruzadas.</p> <p>Después les indica que deben mirarse el uno al otro muy bien, fijándose bien en el compañero/a que tienen delante. observando sus características físicas. Pasados unos minutos se les dice que se den la vuelta, poniéndose espalda con espalda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aula/Patio</li> <li>Cojines</li> <li>Campanas</li> <li>Parlante</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	<p>La maestra pregunta a cada uno de los miembros de la pareja aquello que recuerda haber observado del compañero: color de ojos, de pelo, ropa, etc., y se habla de la importancia de prestar atención a los detalles.</p> <p>Sentados en una postura meditativa se hará sonar la campana y deberán hacer una respiración profunda y sonora. Seguidamente y durante un minuto centrarán su atención en la respiración. Luego por parejas, uno estirado y el otro sentado a su lado de tal manera que éste pueda poner la mano muy suavemente, casi sin tocar, en el vientre del compañero estirado, en completo silencio para apreciar el vaivén de la respiración, notar si ésta va cambiando. Pasados unos tres minutos el que está sentado pondrá su propia mano en su vientre, así tendrá una de sus manos en el vientre del compañero y la otra en el suyo, podrá percibir si sus respiraciones llegan a acompasarse. A los cinco minutos los roles se intercambiarán.</p>	
<b>CIERRE</b>	<p>Los niños verbalizan y socializan sobre las actividades que realizaron el día de hoy y comentan como se sintieron.</p> <p>La maestra realiza preguntas de metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué te gusto más? ¿Para qué ha sido útil lo que hemos aprendido?</p>	